Milton H. Erickson
Scenarii de hipnoterapie

PREFAŢĂ

Această carte oferă indicaţii simple şi precise despre realizarea hipnoterapiei. Consideram ca transa hipnotica este un fenomen comun obişnuit pe care fiecare student sau profesionist poate şi ar trebui să înveţe să-l folosească în terapie. De fiecare dată când am adormit un copil cu o poveste sau am folosit o analogie pentru a reprezenta o nouă idee, ne-am angajat în practica aceleaşi proceduri pe care le folosim în hipnoterapie. Nu este un procedeu ciudat sau foarte dificil.

Scopul nostru este să înlăturăm valul de secrete şi confuzie al hipnozei pe care poate l-aţi întâlnit deja în eforturile dvs. de a afla mai multe despre asta. Unii autori ne spun ca nu exista hipnoza în timp ce alţii susţin ca hipnoterapia este atât de puternica şi complicata încât cere mulţi ani de studiu. Unii profesionişti ne avertizează ca transa este o pătrundere periculoasa pe tărâmul forţelor subconștiente malefice în timp ce alţii sugerează că este vorba doar de un rol bine jucat. Ce ar trebui să gândească sau să facă un specialist adevărat?

Viziunea noastră Neo-Ericksoniana despre hipnoterapie deriva direct din cercetările doctorului Milton H. Erickson, M.D., recunoscut ca cel mai pătrunzător hipnoterapeut al secolului. Erickson a descris hipnoza ca un instrument terapeutic valoros pentru a accentua cunoştinţă de sine a clientului şi pentru a facilita comunicarea terapeutica. El obişnuia să îşi convingă clienţii să-şi asume responsabilitatea pentru tratamentul de sine şi le oferea abilităţile necesare pentru a realiza acest lucru. Deoarece Erickson era un terapeut desăvârşit dar şi un maestru al hipnozei, el putea să folosească acest instrument în moduri greu de descris, dar şi mai greu de copiat. Pe de altă parte instrumentul de baza este relativ simplu şi nu este dificil să înveţi cum să-l foloseşti pentru a realiza intervenţii terapeutice folositoare.

În următoarele pagini descriem acest instrument numit hipnoterapie şi discutam ceea ce poate sau nu să facă. Prezentam de asemenea instrucţiuni exacte pentru folosirea ei în situaţii diferite pentru scopuri diferite. Mai exact pentru a începe cu o descriere a teoriei de bază. Apoi urmează un sumar al conceptelor şi procedurilor din cadrul unei sesiuni tipice de hipnoterapie. Restul cărţii prezintă

exclusiv o serie de scenarii care se va ghideze învăţarea despre intervenţiile hipnoterapeutice pas cu pas. Va oferim exemple cuvânt cu cuvânt pentru începerea transei, sugestii metaforice şi directe pentru diferite tipuri de probleme ce pot apărea şi proceduri de terminare a transei. Pe lângă carte, am realizat şi o audiocasetă pentru a vă ajuta să învăţaţi ce înseamnă experienţa transei şi cum se vorbeşte pentru a o induce. Combinând cartea şi caseta aveţi bazele pentru o hipnoterapie eficienta.

La început s-ar putea să vă simţiţi constrânşi de instrucţiunile şi de scenariile noastre ca un artist îngrădit în creativitate. Totuşi, până la urmă, veţi aprecia structura şi potenţialul acestei abordări şi veţi aventura dincolo de indicaţiile noastre. În acel moment veţi deveni un hipnoterapeut.

Hipnoterapia poate fi o completare interesanta şi merituoasa pentru orice practica terapeutica. Mai mult, când este realizata în modalitatea Ericksoniana prezentată aici poate oferi clienţilor o şansă de a-şi explora şi dezvolta resursele inconştienta. Nu este supărătoare nici autoritara şi nu este o expunere a puterii hinoterapeutului. Este şansa dvs. de a oferi un dar clienţilor – darul conştientizării de sine liniştite şi abilitatea de a se relaxa destul de profund pentru a recunoaşte şi a folosi resurse care altfel ar putea fi omise sau folosite greşit.

Când am început acest proiect, intenţia noastră era de a realiza în cadrul conceptual şi un set de instrucţiuni care ar face din hipnoterapie un instrument accesibil şi folositor pentru terapeuţi ai căror clienţi şi afilieri profesionale erau la fel de diverse ca ale noastre. Am simţit ca dacă am putea realiza o integrare completa a intereselor noastre variate şi a viziunilor hipnoterapeutice, atunci poate ca produsul final ar avea o foarte larga utiliate şi atracţie. Astfel, deşi Catherine sau ocupat exclusiv de materialul despre tipologia obiceiurilor şi Ron a dezvoltat capitolul despre managementul durerii, tot restul cărţii este produsul unor lungi ore de discuţii, revizuiri şi dezbateri. Lăsăm la aprecierea dvs. dacă acest preces şi-a atins scopurile.

MULŢUMIRI

Dorim să exprimam sincere mulţumiri tuturor celor care ne-au ajutat să ducem acest proiect până la capăt. În primul rând trebuie să-i mulţumim dr-lui Milton H. Erickson, M.D., ale cărui scrieri, experienţa

şi exemple continua sa ne inspire. Anumite cuvinte şi fraze pe care el le-a folosit pătrund în stilul nostru şi apar ici şi colo în scenariile noastre ca un tribut inconştient adus capacităţii sale de convingere verbală. Trebuie să menţionăm şi participanţii în atelierele noastre de hipnoterapie din întreaga ţară, nu doar pentru entuziasmul şi dăruirea lor, dar şi pentru că au arătat necesitatea acestei cărţi şi ne-au încurajat. Merita mulţumiri şi clienţii noştri. De-a lungul timpului au fost profesorii noştri cei mai buni.

Multe mutumiri şi pentru Stephen Gilligan, Carol Lankton, Stephen Lankton, Ernest Rossi, Kay Thompson şi Jeffrey Zeig, pentru că ne-au împărtăşit ceea ce au învăţat de la Dr. Erickson.

Jackie Wright a petrecut multe ore scriind manuscrisul nostru. Îi mulţumim pentru munca sa extraordinara, pentru comentariile ei constructive şi pentru tenacitatea de a continua să lucreze la scenarii, deşi intra mereu în transă.

Familia şi prietenii au fost alături de noi. Mulţumiri pentru Marie Havens şi Larry Shiner pentru îmbunătăţire editoriale şi pentru susţinere. Richard Dimond a făcut sugestii folositoare şi Theresa Eytalis şi Sandy Mollahan au demonstrat un mare interes şi ne-au încurajat în acest proiect.

Suntem recunoscători lui Natalie Gilman, vicepreşedinte al editurii şi celorlalţi membri Brunner/Mazel pentru asistenta. În final în timp ce scriam această carte am fost şocaţi şi întristaţi de moartea tragica a lui Ann Alhadeff, editor şef. Interesul ei entuziast a hrănit această carte pe când era doar o idee şi împreună am făcut primii paşi. Mulţumim, Ann.

În plus, mai exista anumite persoane cărora le suntem îndatoraţi personal.

Ron adresează mulţumiri speciale către:

Ř Elizabeth M. Erickson pentru gratie şi generozitate şi Sherron Peters şi Jeff Zeig pentru căldura şi susţinere. Ei au făcut din Phoenix o a doua casa pentru noi.

Cathy adresează mulţumiri speciale către:

Ř Vara 1983, personalul fundaţiei Milton H. Erickson, care mi-a permis să studiez arhivele Erickson, pentru o lună. Ernest Gullerud merita încredere şi mulţumiri. Ca profesor al meu la şcoala de ştiinţe sociale de la universitatea Illinois, m-a susţinut în cercetările despre hipnoterapie. Jill Kagle, tot profesorul meu m-a încurajat şi mi-a

susţinut interesul în munca lui Erickson.

Ř John Miller, Director al centrului de consiliere de la universitatea de stat Sangamon mi-a oferit un spaţiu de lucru pozitiv şi Vicki Thomson a fost foarte generoasa cu susţinerea personala, iar Don Yohe a oferit multe observaţii terapeutice. Tami Skaggs şi Therese Johnson m-au făcut să rad mult.

CONŢINUT

CONCEPTE ŞI INSTRUCŢIUNI

1. O orientare neo-Ericksoniana

Dorinţa noastră de a scrie această carte datează de le primele experienţe ca şi conducători de atelier în pregătirea terapeuţilor şi doctorilor în hipnoterapia Ericksoniana. Am trasat cu grija conceptele necesare. Am instruit participanţii în procesul hipnoterapeutic. Am învăţat grupurile cum să realizeze metafore unice şi anecdote. Pe scurt, le-am oferit noţiunile de baza pe care le-am considerat necesare pentru a deveni hipnoterapeuţi competenţi. Totuşi, când au început sesiunile de practica, ne-am confrutat cu ceva pe care nu-l calculasem: mulţi participanţi au devenit tăcuţi şi conştienţi de sine. Pur şi simplu nu ştiau ce să spună şi cu cât se străduiau mai mult cu atât mai puţin reuşeau să facă. Am descoperit curând ca insistentele noastre de „a avea încredere în mintea inconştienta” nu funcţionau. Ei voiau ca noi să le spunem exact ce să spună şi cum să spună. Cu alte cuvinte doreau un scenariu.

EFICIENTA SCENARIILOR

Primul nostru scenariu a fost un simplu scenariu de inducere pe care l-am încorporat în sesiunile de practica din ateliere. Scenariul de simulare a inducerii din această carte este o versiune modificată a scenariului original. Participanţii şi-au exprimat mulţumirea pentru structura şi indicaţiile pe care le-a oferit scenariul şi păreau să fi asumat un stil hipnotic eficient mult mai rapid decât dacă nu ar fi avut acest scenariu. Mai mult, către finalul atelierului, au demonstrat mai multă încredere în abilităţile lor de a realiza hipnoterapia şi păreau mai destinşi la ideea de a o pune în practica pe clienţii lor.

Deşi aceste impresii de început erau încurajatoare, nu aveam nicio dovadă obiectiva că sunt corecte. Prin urmare, am început să studiem empiric impactul folosirii unui scenariu pregătit dinainte asupra încrederii studentului. Subiectele studiului nostru au fost 13 studenţi licenţiaţi în psihologie şi în domenii similare care s-au oferit

voluntari să participe la un atelier de lucru gratuit de o zi şi un proiect de cercetare despre hipnoterapie. Am petrecut toată dimineaţa oferind informaţii didactice despre transa, proceduri de inducere a transei, hipnoterapie şi terminarea transei. Aceste prelegeri au fost urmate după-amiază de o demonstraţie a inducerii transei şi levitaţie a braţului. Apoi participanţii au fost împărţiţi la întâmplare în două grupuri pentru o şedinţă de practică. Primul grup era format din 7 participanţi. Fiecăruia i s-a oferit un scenariu de inducere a transei care conţinea sugestii pentru levitaţia braţului (scenariul de levitaţie a braţului din această carte) şi li s-a spus să se grupeze în perechi şi să-l citească pe rând unul altuia.

Celălalt grup de 6 participanţi s-au adunat într-o alta camera şi li s-a cerut pur şi simplu să formeze perechi şi să practice inducerea cu scopul de a obţine o levitaţie a braţului. Am folosit chestionare înaintea şi după sesiunile de lucru pentru participanţi şi rate de evaluare după şedinţă cu subiectele hipnotizate şi am descoperit ca acei participanţi care au folosit scenariile s-au simţit mai încrezători, iar succesul lor cu subiecţii (măsurat în termeni de profunzimea transei, levitaţia braţului şi învăţare) a fost în mod semnificativ mai ridicat. În grupul care a lucrat fără scenarii, spre exemplu, doar un singur subiect a reuşit levitaţia braţului, în timp ce toţi subiecţii din grupul cu scenarii au reuşit asta. (O prezentare mai detaliata a metodei noastre şi a rezultatelor este oferita în Anexa A).

Rezultatele acestui simplu studiu au confirmat ipotezele noastre privind valoarea potenţială a scenariilor de hipnoza ca şi modalitate de a creşte abilităţile şi încrederea în sine. Au susţinut de asemenea hotărârea noastră de a oferi scenarii pentru fiecare pas din procesul hipnoterapeutic. Produsul acelei hotărâri este această carte.

Dar această carte conţine mai mult decât scenarii de hipnoterapie. Conţine şi conceptele de baza şi explicaţiile ce stau la temelia abordării noastre neo – Ericksoniana. Intenţia noastră este să vă facilitam dezvoltarea ca şi hipnoterapeuţi, nu doar să vă oferim scenarii pentru ca alţii să repete ca papagalii cuvintele noastre. Pentru a folosi aceste scenarii ca instrumente de învăţare, aveţi nevoie de o înţelegere completa a raţionamentului ce susţine conţinutul şi structura.

Explicaţiile de care veţi avea nevoie pentru a folosi aceste scenarii sunt relativ simple şi directe. Hipnoterapia contemporană nu

este o practica greoaie dezvoltata din abstracţii complexe şi noţiuni mistice. Principiile şi procedurile pe care le folosim în hipnoterapie pornesc de la câteva observaţii de baza despre oameni, terapie şi despre natura însăşi a transei. Aceste observaţii sunt uşor de înţeles, sunt în conformitate cu cercetările curente şi pot fi verificate prin experienţa personală. În capitolul 2 vom examina natura transei şi principiile hipnoterapiei. În acest capitol vom discuta 7 presupuneri despre oameni şi schimbarea terapeutica care formează temelia strategiilor noastre hipnoterapuetice. Familiarizându-vă cu punctul de vedere reflectat de aceste observaţii construiţi bazele pentru munca dvs. viitoare legată de transa.

Fiecare din următoarele presupuneri poate fi privita independent ca o descriere sumară a unui aspect anume din comportamentul oamenilor şi din schimbarea prin terapie. Totuşi, atunci când luam în considerare aceste presupuneri şi implicaţiile lor în ansamblu, descoperim ca le putem folosi pentru a explica utilitatea unei mari varietăţi de tehnici terapeutice, inclusiv a tehnicilor de hipnoterapie pe care le prezentam în această carte. Cu alte cuvinte, indiferent de forma de terapie pe care o folosiţi acum, abordarea dvs. s-ar putea să recunoască în mod implicit multe din aceste caracteristici ale comportamentului uman.

DUREREA ESTE SIMPTOMUL PRINCIPAL

Presupunere orientativa nr. 1: *Durerea îi motivează pe clienţ*i să *caute terapie*.

Trăsătura comuna a practic tuturor problemelor clienţilor veniţi la terapie este durerea şi suferinţa emoţională. Chiar dacă se plâng de anxietate, depresie, probleme într-o relaţie, sentimente de neadaptare sau altele, durerea şi consecinţele ei sunt principalul motiv pentru care clientul cauta ajutor.

Am început să dezvoltam această idee în mare parte ca rezultat al unei observaţii oferite de Dr. Erickson în cadrul unei prezentări la San Francisco în 1965. Cu acea ocazie, el a spus: „Fiecare pacient care va intra pe uşa are o problemă. Cred că ar trebui să recunoaştem acea problema, problemele tuturor pacienţilor – fie că e vorba de durere, anxietate, fobii, insomnie – fiecare din aceste probleme este dureroasa în mod subiectiv pentru acel pacient, doar ca voi îi spuneţi durerii pe litere d-u-r-e-r-e sau uneori f-o-b-i-e. Toate sunt la fel de dureroase. Prin urmare, trebuie să recunoaşteţi trăsătură comuna a tuturor

pacienţilor voştri. Şi problema voastră este, în primul rând, să oferiţi acestei fiinţe umane o formă de linişţire. Şi unul dintre primele lucruri pe care trebuie neapărat să-l faceţi este să-l lăsaţi pe pacient să descopere de unde provin exact durerea” (Havens, 1985, p. 152).

Fiind implicaţi în hipnoza, clienţii care sufereau de dureri fizice erau deseori trimişi la noi. În timp ce lucram cu ei şi cu clienţii noştri de terapie obişnuiţi, valabilitatea şi semnificaţia observaţiilor lui Erickson au devenit tot mai evidente. Oamenii vin la terapeut din cauza durerii şi suferinţei psihice şi terapia consista în alinarea acestei dureri.

Accentuam durerea ca şi trăsătura principala a experienţei clienţilor noştri pentru ca durerea este mai uşor de înţeles pentru majoritatea oamenilor decât anormalităţile psihologice. Calităţile experimentale, consecinţele psihologice şi intervenţiile necesare pentru a face fata durerii şi suferinţei sunt relativ simple şi uşor de înţeles în comparaţie cu sistemele teoretice complexe deseori legate de dereglările psihiatrice. Acest lucru este valabil şi pentru clienţi şi pentru terapeuţi.

Profesioniştii de sănătate mintală, spre exemplu, pot fi atât de constrânşi de explicaţiile teoretice exacte pentru probleme de diagnostic precise încât devine dificil pentru ei să examineze şi să trateze aceste probleme într-un mod obiectiv. Exista tendinţa de a impune construcţii ipotetice în loc să se exploreze sursele unice de lipsa de confort a fiecărui individ. Dacă un client spune ca el / ea este în depresie, doctorul poate să înceapă imediat să caute „neajutorări învăţate” sau să prescrie tehnici considerate potrivite pentru depresie. Dacă însă acelaşi client se plânge de probleme cu partenerul de viaţă, este posibil ca doctorul să se fi concentrat asupra acestei probleme interpersonale şi nu ar fi identificat depresia. Ba mai mult, în ambele cazuri, terapeutul s-ar putea să fi ratat sursa dureroasa a tuturor acestor probleme.

Când toate probleme sunt definite ca dureri, totuşi, se pare că este mai uşor pentru majoritatea terapeuţilor să lase la o parte propriile lor preconcepţii şi să examineze şi să trateze fiecare problema dintr-un punct de vedere mai liber şi mai original cercetător. Scopul devine să se determine natura şi sursa disconfortului unic al fiecărui individ, mai degrabă decât să încerce să încadreze într-o schema simptomele periferice sau într-o categorie de diagnostic în

funcţie de nemulţumirile legate de disconfort.

Şi pentru clienţi este mai simplu să definească o problemă ca durere sau suferinţa psihiatrica şi să evite efectele adverse. Clienţii cooperează în mod mai deschis la tratament şi sunt mai puţin ambigui în dezvăluirea gândurilor şi sentimentelor relevante atunci când ne abţinem să punem un diagnostic şi le prezentam problema ca fiind o durere. Atunci când problemele ce se prezintă unui terapeut sunt percepute ca o formă de suferinţă sau durere, atunci conceptele, scoputile şi tratamentele folosite în mod obişnuit vor avea tendinţa de a se asemăna cu cele folosite în tratamentul durerilor cronice. Prin urmare, nu ar trebui să vă surprindă faptul ca abordarea hipnoterapeutica prezentată aici se aplică atât durerii fizice cât şi celei psihice. Singura diferenţa este ca procedurile folosite pentru durerea fizica pot fi mult mai directe pentru că nu avem nevoie să evităm ambivalenta, rezistenta, cunoştinţă de sine şi sensibilităţile.

Astfel, exista două motive pentru a considera durerea ca sursa a tuturor problemelor. În primul rând, experienţa noastră sugerează ca durerea este o descriere corectă a tristeţii, suferinţei şi a stresului care umplu viaţa clientului. În al doilea rând, metafora durerii reprezintă cel mai bine perspectiva asupra terapiei pe care o promovam în abordarea noastră hipnoterapeutica.

MINŢILE NOASTRE MULTIPLE TREBUIE SĂ INTERACŢIONEZE

Presupunere orientativa nr. 2: *oamenii au o minte conştientă şi o minte inconştienta*

Dacă sunteţi deja familiarizaţi cu lucrările lui Milton H. Erickson, veţi recunoaşte aceasta observaţie ca una din bazele sistemului sau de hipnoterapie. Din anumite puncte de vedere, nu este reuşita folosirea termenului de „minte inconştienta” pentru ca acest termne a fost folosit de mulţi alţi autori şi astfel are multe conotaţii potenţial greşite. „Mintea inconştienta” la care se referă Erickson nu este subconştientul reprimat descris de Freud sau inconştientul colectiv mistic al lui Jung. Erickson a folosit termenul „minte inconştienta” pentru a se referi la toate percepţiile, observaţiile şi emoţiile care se desfăşoară în afara razei de conştientizare normala a unei persoane. A rezervat termenul de „minte conştientă” pentru cantitatea limitată de informaţii care intra în raza limitată de atenţie a majorităţii oamenilor în viaţa cotidiană. Un corolar al acestei dihotomii observate de el este observaţia lui ca oamenii încearcă să se bazeze pe capacităţile limitate

ale minţii lor conştiente pentru orientare şi susţinere, chiar dacă mintea lor inconştienta are mai multe resurse şi un simţ al realităţii mai bun.

Numărul de activităţi desfăşurate de mintea noastră inconştienta pentru noi este uimitor şi umilitor. Oricând o situaţie necesita folosirea memoriei, abilitaţilor sau înţelegerii inconştiente, acestea par să apară ca prin minune de nicăieri, fie ca mintea conştientă le vrea sau nu. Întindem mana sa prindem un obiect aruncat fără să ne gândim conştient la asta. Ne scărpinăm sau ne aranjam parul fără a conştientiza. Nume, date, întâmplări şi noţiuni ne apar deodată. Reacţiile emoţionale izbucnesc din senin. Fără să ne dăm seama, ne bazam pe inconştient pentru a stăpâni abilităţi complexe şi pentru a folosi instrumente şi gânduri în viaţa de zi cu zi. Mersul pe jos, vorbitul, condusul unei maşini, găsirea soluţiilor la un joc de cuvinte (puzzle), faptul că-ţi aminteşti deodată că trebuie să faci ceva important, faptul ca simţi implicaţiile ascunse ale mişcărilor altuia şi chiar şi capacitatea de a ignora senzaţii şi percepţii ce-ţi distrag atenţia, toate acestea depind de activităţile noastre inconştiente.

Chiar şi o lista scurta a mutimii de activităţi ale minţii inconştiente sugerează ca dihotomia conştient / inconştient este de fapt o convenţie conceptuala foarte simplificată. În viaţa cotidiană, funcţionam simultan pe mai multe nivele de percepţie, de cunoaştere şi de răspuns. Fiecare dintre aceste nivele, pe rând, operează ca o „mini-minte” autonoma. Oricât de mult ne-ar place să credem că aceste numeroase nivele de activitate sunt toate urmărite şi integrate într-un set coerent de comportamente controlate în mod conştient, acest lucru nu pare a fi adevărat. Se pare ca fiecare individ deţine o colecţie de minţi care funcţionează relativ independent mai degrabă decât un gestalt (?!) unificat sau un simplu duet conştient / inconştient.

Deşi Erickson vorbea în general doar în termeni de nivele de conştientizare conştiente şi inconştiente, el a recunoscut în mod clar ca originile comportamentului uman sunt mult mai diverse decât implica aceasta dualitate. În anii 1940 el scria: „personalitatea umană este caracterizata de varietăţi şi complexităţi infinite de dezvoltare şi organizare şi nu este o organizare simpla şi limitata”. (Erickson, 1980, Vol. III, Cap. 24, p. 262). În acelaşi timp, el arata ca încă nu existau dovezi suficiente pentru a specifica numărul sau locul de provenienţă al acestor diferite origini ale comportamentului uman. Astfel, în timp

ce Erickson recunoştea limitările descrierii sale a minţii conştiente / inconştiente ca o dihotomie, o folosea euristic pentru a explica o varietate de aspecte ale comportamentului uman. Mai recent, cercetătorii au căutat să determine şi să specifice posibilele surse ale diferitelor percepţii şi comportamente pe care Erickson le-a identificat ca minţi conştiente şi inconştiente.

Spre exemplu, specificarea originilor multiple ale activităţii umane a fost o temă centrala a cărţii „Fantoma din maşină" publicata în 1967 de Arthur Koestler. Koestler propunea ca comportamentul uman să fie împărţit în trei categorii diferite, fiecare dintre ele putând fi legată de trei categorii distincte ale cortexului: arhicortexul (care reglează comportamentul la reptile), mezocortexul (care este mai dominant printre mamiferele simple) şi neocortexul (care constituie nivelele superioare de dezvoltare şi funcţionare corticala ce se găsesc la mamiferele mai recente, precum primatele şi homo sapiens).

În acelaşi timp, Gazzaniga, Bogen şi Sperry (1967) au început să observe diferitele atribute ale emisferelor cerebrale dreapta şi stânga, o dihotomie care părea să explice mare parte din ceea ce fusese descris înainte ca activitate „inconştienta". Însă prin 1978 Gazzaniga nu mai era atât de vrăjit de aceasta simpla dihotomie şi sugera în schimb ca „simţul nostru de conştientizare subiectiva reiese din nevoia neobosita a emisferei noastre dominante de a explica acţiuni preluate din oricare din mulţimea de sisteme mentale pe care le deţinem". (Gazzaniga, 1983, p. 536).

Aceasta noţiune de „mulţime de sisteme mentale" a fost dezvoltata şi întărită de Fodor (1983) în cartea sa „Modularitatea minţii". Fodor a diferenţiat diferite module sau mini-minti (care exista în creier ca sisteme de procesare cognitive relatic separate) în mai multe dimensiuni diferite. Spre exemplu, a făcut diferenţa între module sau sisteme organizate vertical, cum sunt cele ale lui Koestler, şi divizările orizontale descrise de Gazzaniga. De asemenea a făcut diferenţa între module separate pentru sistemele de procesare înnăscute şi cele dobândite, precum şi pentru sistemele de procesare locale şi cele generale în operaţiunile lor. În cele din urmă, el a observat ca unele module sunt autonome, iar altele îşi împart resursele.

Nivelul actual de dezvoltare al ştiinţei neuronale încă nu ne permite să indicam exact aceste module interactive sau mini-minti.

Totuşi, putem să presupunem ca o asemenea categorizare ar include minim una pentru fiecare simt în parte (sisteme de procesare separate pentru văz, auz, miros, gust, simt tactil şi kinestetic), şi una pentru fiecare din diferitele tipuri de centri de procesare a informaţiei din creier (verbal analitic versus integrativ). Fiecare din aceste mini-minti percepe fiecare situaţie un pic diferit, are un stil de învăţare diferit, abilităţi diferite şi reacţii diferite la fiecare eveniment. Deşi pare că exista interacţiuni şi negocieri între ele, sunt momente când par să acţioneze cu totul independent. Pentru a complica şi mai mult lucrurile, percepţiile, reacţiile şi răspunsurile fiecăreia pot varia de la un moment la altul din cauza variaţiilor stării psihice de ansamblu a persoanei.

Atunci când stam de vorba cu un client, interacţionam în primul rând cu mintea lui conştientă. Aceasta mini-minte dominanta este de obicei este mintea verbal analitica. Are funcţia specializata de a oferi etichetări lingvistice, diferenţieri verbale şi categorizări. Mintea conştientă foloseşte aceste variate etichete şi categorii pentru a crea reguli, valori, crezuri şi dorinţe despre cum ar trebui să stea lucrurile. Din aceste concepte despre cum ar trebui să fie lucrurile, mintea conştientă construieşte apoi un cadru de referinţă, o schemă sau un model al lumii. La rândul lui, acest model al lumii direcţionează conştientizarea, înţelegerea şi comportamentul în moduri care „ar trebui" să fie folositoare, corecte şi productive pentru persoana. Astfel, oamenii sunt capabili să perceapă, să înţeleagă, să discute şi să răspundă lumii doar în felul corespunzător cadrelor de referinţă sau schemelor conştiente.

Una dintre componentele tipice ale viziunii ficţionalizate a realităţii din mintea conştientă este convingerea greşită ca ea este responsabila pentru toate gândurile şi comportamentele individului. Nimic nu poate fi mai greşit. De fapt, mintea conştientă are foarte puţine abilităţi şi este responsabila pentru relativ puţine acţiuni sau gânduri creative. Aspectele inconştiente ale minţii joaca un rol important în evenimentele cotidiane. Cu toate acestea, mintea conştientă crede ca ea este unica sursa de decizii, reacţii emoţionale şi răspunsuri ale unei persoane.

Pentru a-şi menţine iluzia de importanta de sine, mintea conştientă trebuie să explice toate evenimentele interne şi comportamentele astfel încât să pară rezultate coerente sau logice ale

activităţii ei. Astfel, mintea conştientă îşi asuma mereu meritul sau găseşte explicaţii pentru activităţile mini-minţilor asupra cărora de fapt nu are niciun control şi pe care nici nu le percepe. După mulţi ani de practica, reuşeşte să facă asta foarte bine. Într-adevăr, mintea conştientă poate oferi asemenea realizări şi explicaţii impresionante încât chiar şi cel mai priceput terapeut poate fi păcălit.

Prin urmare, atunci când vorbim cu clienţii, este important să ne amintim că exista multe gânduri, percepţii şi acţiuni care se întâmplă ori în afara razei de conştientizare conştientă a unei persoane ori în afara razei de control conştient al individului. Multitudinea de mini-minti responsabila pentru aceste evenimente se numeşte colectiv „minte inconştienta". Deoarece mintea inconştienta este alcătuită de obicei din amestecul de mini-minti ale unui individ, nu este surprinzător ca ea este mult mai atenta, înţeleaptă, inteligenta, adaptabila şi abila decât mintea conştientă.

Relaţia dintre mintea conştientă şi cea inconştienta este asemănătoare cu relaţia dintre căpitanul unei nave şi echipajul acesteia. Căpitanul (mintea conştientă) dezvolta hărţi şi grafice (scheme sau cadre de referinţă) şi foloseşte aceste hărţi pentru a spune marinarilor (mini-minti inconştiente) pe unde să navigheze. Căpitanul decide şi abilităţile necesare marinarilor pentru a conduce nava. Acest aranjament decurge destul de bine cât timp hărţile căpitanului sunt corecte, echipajul a deprins abilităţile necesare şi este menţinut contactul apropiat între căpitan şi echipaj pentru ca lucrurile să decurgă fără probleme.

Mintea conştientă, ca şi căpitanul nostru, percepe şi răspunde doar la o versiune tradusa a lumii. Dacă realitatea nu mai corespunde cu hărţile, mintea conştientă are tendinţa de a o ignora. Spre exemplu, o persoană a cerei schema conştientă conţine ideea greşită ca el/ea nu este atrăgător/toare poate rămâne complet rece şi să nu răspundă la încercările de apropiere evidente ale cuiva interesat. De obicei oamenii nu percep în mod conştient şi nu acţionează conform unor lucruri care nu sunt înscrise pe harta lor sau în schema cognitiva.

Amintirile, gândurile interioare, imaginile şi aşteptările sunt generate constant de diferitele mini-minti. Fiecare dintre acestea poate fi acceptata şi dezvoltata sau ignorata şi interpretata greşit de mintea conştientă. Dacă o percepţie, amintire sau imagine este recunoscuta şi acceptată în forma sa originala sau este distorsionata şi respinsa pe

tărâmul inconştientului, acest proces este o funcţie care arata cât de bine se potriveşte cu schema din mintea conştientă şi cât de flexibila este aceasta schema conştientă. Lucrurile care intra în conflict sunt respinse.

Mintea conştientă poate să înţeleagă greşit sau să nu observe ceea ce se întâmplă înăuntrul şi în afara persoanei pur şi simplu pentru că poate fi atentă doar la un număr limitat de lucruri la un moment dat. Astfel, o persoană poate fi atât de absorbita de o carte buna încât nu aude întrebarea adresata de un prieten sau uita de o întâlnire. Alte lucruri trec neobservate pentru că sunt atât de subtile, scurte sau îndepărtate încât nu sunt percepute conştient. Aceste surse de informaţii sunt trecute cu vederea sau ignorate pur şi simplu pentru că sunt prea minuscule sau prea îndepărtate, nu neapărat din cauza conflictului cu hărţile conştiente. Schimbările în dimensiuni ale unei persoane, spre exemplu, s-ar putea să nu fie observate conştient, deşi reacţiile emoţionale derivate pot indica faptul ca lucrurile au fost percepute la un nivel inconştient.

Tot aşa se întâmplă şi dacă mintea conştientă are dificultăţi în acceptarea sau traducerea anumitor gânduri sau senzaţii în reprezentări verbale, şi atunci acestea trec neobservate. Aşadar, senzaţiile sau activitatea din zonele îndepărtate ale creierului sau ale corpului vor fi deseori ignorate.

Gândurile şi percepţiile minţii inconştiente nu sunt constrânse de schema sau cadrul conştient. Precum marinari de pe nava noastră, miniminţile inconştiente percep icebergurile şi alte pericole chiar dacă ele nu apar pe hărţile căpitanului. Ele observa şi produc multe lucruri pe care mintea conştientă tinde să le ignore sau să le treacă cu vederea. Problema cu care se confrunta mintea conştientă este cum să menţină un cadru de referinţă sau o hartă conştientă care să fie şi comoda şi folositoare, iar în acelaşi timp să nu ignore abilităţile şi informaţiile noi importante de le diferitele mini-minti. Pot avea loc erori de navigaţie sau chiar dezastre dacă căpitanul conştient refuza să folosească abilităţile marinarilor, să accepte noile informaţii sau să schimbe hărţile realităţii. Nu tot ceea ce fac sau raportează aceste mini-minti este plăcut, corect sau folositor şi o parte din aceste informaţii pot repune în discuţie toată realitatea cunoscută. Problema, aşadar, este ce informaţii să acceptăm şi ce informaţii să refuzam, ce să folosim şi ce să ignorăm, ce să încurajăm şi ce să descurajam.

De fapt, este dificil să identificam natura exacta a informaţiei pe care conştientul o accepta de la inconştient pentru ca limitele dintre aceştia nu sunt nici statice nici bine delimitate. Uneori granitele dintre aceste două regiuni sunt sigilate şi personalitatea conştientă ignora complet toate activităţile şi reacţiile inconştiente. În alte situaţii, acelaşi individ se poate lăsa purtat de o reverie unde ideile inconştiente de dinainte îi revin deodată în minte. Câteodată aceste amintiri sau idei ne inspira, altă dată ne amuza, iar uneori ne uimesc, produc confuzie sau îngrozesc mintea conştientă. Lucrurile care ne inspira sau ne amuza pot fi încorporate în hârtiel sau schema conştientă, dar lucrurile care produc spaima s-ar putea să se retragă imediat în siguranţă aparenta a cadrului de referinţă conştient. Orice retragere sau blocare a inconştientului poate semnala începutul unor dificultăţi serioase psihologice, emoţionale sau de adaptare.

INTERACŢIUNILE DEFECTUOASE PRODUC DURERE

Presupunere orientativa nr. 3: *O relaţie defectuoasa, inadecvata sau nepotrivita între mintea conştientă şi cea inconştienta poate determina o varietate de probleme sau simptome emoţionale, comportamentale şi interpersonale dureroase*.

Deşi unele probleme sunt o consecinţă a unor disfuncţii biofizice specifice, majoritatea dificultăţilor întâlnite de clienţii în psihoterapie sunt rezultatul unei proaste coordonări între activităţile conştiente şi cele inconştiente. În mod ideal, un individ care funcţionează corect ar avea un flux de material relativ liber între mintea conştientă şi cea inconştientă, iar activităţile celor două ar fi integrate şi coordonate împreună (cf. Erickson, Rossi, & Rossi, 1976). Acumulările, abilităţile şi reacţiile fiecărei mini-minti ar fi revizuite şi evaluate pentru a determina valabilitatea lor în ansamblu şi valoarea lor pentru funcţionarea completa a personalităţii, iar aceste inputuri/ informaţii ar fi integrate într-un tipar coerent şi adaptabil.

În acest sens, fiecare persoana este ca o mare familie sau o comunitate populata de specialişti care, dacă li se permite să lucreze împreună, ar contribui la funcţionarea liniştită şi eficienta a întregului sistem. Dar dacă acest grup sau comunitate ar fi dominată de un lider greşit informat sau părtinitor (aşa cum este mintea conştientă) care îi ignora pe toţi cei care nu sunt de acord cu linia de partid, rezultatul final poate fi ineficienta, corupţia, neînţelegerile sau chiar o revoluţie. În mod similar, individul care este dominat de o minte conştientă

greşit informată sau care prezintă o relaţie inadecvata sau/ şi antagonista între mintea conştientă şi cea inconştientă, poate să treacă printr-un zbucium emoţional care nu este necesar, prin tipare de gândire de auto-infrangere sau prin tipare de comportament autodistructive.

Exista, desigur, şi clienţi ale căror dificultăţi şi disconforturi sunt pur şi simplu rezultatul unei dezinformări conştiente sau al ignorantei. În acest caz, consilierea poate conţine doar oferirea de noi informaţii sau corectarea informaţiilor greşite. O astfel de consiliere este directa şi benefica pentru toţi.

Dar este mult mai probabil ca majoritatea clienţilor dvs. să aibă probleme din cauza unui conflict sau a unei lipse de coordonare între mintea lor conştientă şi inconştienţa, nu doar din cauza informării greşite. Pentru un motiv sau altul ele nu sunt capabile să funcţioneze în modul liniştit şi eficient tipic funcţionarii coerente a conştientului şi inconştientului. Relaţia dintre mintea lor conştientă şi cea inconştientă a fost deteriorata şi, prin urmare, se simt fără control şi nu sunt în stare să îşi conducă viaţa.

O relaţie deteriorarata sau inadecvata între conştient şi inconştient poate produce tot atâta durere cât un cot dislocat sau un membru grav afectată de boala. Ceva nu mai este la locul lui, nu mai poate fi controlat sau nu funcţionează corect. Integritatea funcţională a individului este deteriorata sau ameninţată într-un fel. Rezultatul este ca abilitatea acelei persoane de a funcţiona comod şi eficient este compromisa, se dezvolta simptome şi se trece prin durere sau suferinţă.

Unele rani sunt produse de surse externe, altele ni le producem singuri. Părinţii care interzic plânsul sau necăjesc copiii atunci când sunt supăraţi pot să impună o deconectare între conştientizarea conştientă şi emoţiile inconştiente. Pierderea unei persoane dragi, tortura fizica sau abuzul sexual pot şi ele să producă disocieri între conştient şi inconştient. O rană pe care ne-o producem singuri asupra relaţiei conştient – inconştient poate fi cu intenţie sau accidentala. Atunci când un anumit aspect al inconştientului gândeşte, percepe sau ştie ceva pe care mintea conştientă nu îl poate tolera sau accepta, atunci mintea conştientă poate să blocheze în mod intenţionat toată comunicarea şi perceperea. Dacă, spre exemplu, una dintre mini-minţile inconştiente observa indicaţii cum ca un prieten minte,

mintea conştientă poate să ignore toate informaţiile ulterioare de la acea mini-minte în încercarea de a se proteja de acea informaţie. De asemenea, mintea conştientă poate să piardă accidental legătură cu celelalte surse de informaţie inconştiente pur şi simplu pentru că nu le cunoaşte existenta sau nu este capabila sa le folosească.

După cum am menţionat anterior, anumite evenimente inconştiente (precum recunoaşterea unui gând întâmplător) pot avea loc atât de rapid sau de subtil încât sunt trecute cu vederea sau mascate de alte evenimente.

Fie că sunt cu intenţie, accidentale sau din surse externe, produsul final al unei relaţii deteriorate între conştient şi inconştient este fie refuzul fie incapacitatea de a controla adecvat procesele inconştiente. Aceasta înseamnă ca persoana poate să:

1) piardă contactul cu resurse şi informaţii inconştiente cu o potenţială valoare;

2) experimenteze o incapacitate de a acorda atenţie unor semnale de avertizare inconştiente folositoare;

3) înţeleagă sau să interpreteze greşit evenimente care s-au produs în mod inconştient;

4) folosească în mod inadecvat capacităţi inconştiente puternice în moduri neproductive.

Fiecare dintre aceste rezultate este dureros şi produce simptome care dezechilibrează clienţii atât de mult încât viaţa lor devine dificila şi neplăcută. Din acest punct de vedere, ceva pur şi simplu nu funcţionează corect.

Câteva exemple pot clarifica felul în care disfuncţiile care au loc ca şi rezultat al relaţiilor neadecvate între conştient şi inconştient sfârşesc prin a produce simptomele manifestate de clienţii dvs. Anxietatea, spre exemplu, este rezultatul tipic al imaginilor interne rapizi dar puternice a unor lucruri care s-ar putea întâmpla în viitor, precum atacuri de inimă, accidente, nebunie, eşec, ridicol, ruşine. Aceşti clienţi şi-au învăţat inconştientul să scaneze viitorul într-o căutare continua pentru orice poate să meargă prost. Anxietatea lor generalizata este o consecinţă a expunerii lor constante dar nerecunoscute la nişte gânduri sau imagini puternice legate de cele mai urate scenarii pe care mintea lor inconştienta creativa le poate produce. În mod similar, atacurile de panica şi fobiile implica de obicei experienţa rapida dar intensă a unei imagini sau gând produs

inconştient. Aceste cazuri diferă de anxietatea generală doar prin faptul că aceste imagini producătoare de fobii implica de obicei un final groaznic *specific*.

Frica de spaţiile închise, spre exemplu, a fost auto-produsă de un client, fără să-şi dea seama, căci avea remarcabila capacitate de a trăi experienţa puternică a tuturor imaginilor, sunetelor şi senzaţiilor produse de pereţii unei clădiri care îl închideau ca într-o peşteră. De câte ori intra într-o clădire, auzea stâlpii de susţinere pocnind, vedea zidurile prăbuşindu-se şi îşi simţea corpul strivit de ele. Mai mult, putea să creeze şi să treacă prin acest scenariu doar în câteva secunde şi ieşea din aceasta stare cu o amnezie despre ce s-a întâmplat. Rămânea doar cu o conştientizare a răspunsului intens de uimire produs de corpul său şi cu un sentiment de teamă, răspunsuri pe care le-ar avea oricine în condiţii similare. După ce devenea conştient de evenimentele anterior inconştiente care erau sursa anxietăţii sale, era capabil să înveţe cum să folosească aceeaşi capacitate de imaginaţie în moduri mai plăcute.

Aşa cum se întâmplă cu numeroşi clienţi, felul în care acest bărbat îşi folosea în mod neadecvat şi autodistructiv talentele inconştiente începuse ca o modalitate adecvata şi voluntara de adaptare. La început, în timp ce îşi ajuta tatăl să renoveze case vechi, se pregătise să urmărească cu atenţie tot ceea ce putea să meargă prost în timp ce înlăturau stâlpii şi pereţii. Aceasta supraveghere a devenit în cele din urmă un răspuns inconştient necontrolat şi foarte practicat, de care nu era conştient.

Pătrunderile ignorate sau necontrolate în imagini inconştiente pot fi şi ele responsabile de depresie. Totuşi, depresia pare a fi deseori rezultatul unei recapitulări continue a fiecărei experienţe sau sentiment anterior dureros pe care clientul l-a avut vreodată. Spre exemplu, o tânără femeie cu o depresie cronica, sinucigaşă, a descoperit ca recapitula şi retrăia fiecare eşec personal sau trauma din viaţa ei de fiecare dată când lucrurile nu-i mergeau aşa cum dorea. Deşi nu intenţiona să o facă, era evident ca folosise la început aceasta recapitulare de auto-pedepsire pentru a-şi justifica furia puternică împotriva ei însăşi şi a familiei sale. În cele din urmă, când a recunoscut ca propriile ei gânduri erau responsabile pentru starea ei mentala neplăcută, a început să înveţe imediat cum să îşi folosească inconştientul pentru a construi în loc afirmaţii şi aşteptări de sine mai

pozitive.

Mulţi oameni au abilităţi inconştiente, dar nu au fost învăţaţi să le recunoască şi să le folosească corect. Uneori rezulta de aici relaţii inadecvate între conştient şi inconştient şi acestea pot produce anxietate, panica sau depresie. Câteodată pot determina şi o teamă de propriile abilităţi inconştiente. O femeie de 25 de ani a venit la terapie pentru că îi era teamă să nu fie nebuna. Singura dovada a acestei îngrijorări era descoperirea sa că îşi putea imagina cum făcea lucruri groaznice, precum să-şi omoare soţul, părinţii sau chiar pe ea însăşi. „Tratamentul" ei a constat doar în instruirea să-şi imagineze cum sta în cap în mijlocul străzii sau cum mănâncă un hotdog sau o mulţime de alte lucruri prosteşti. I s-a permis să descopere ca inconştientul ei putea şi chiar producea orice imagine pe care şi-o putea închipui, inclusiv crima. Prin simpla stabilire a unei relaţii informate cu abilităţile ei inconştiente, ea a fost calmata şi i s-a oferit o capacitate foarte valoroasa, capacitatea de a vizualiza.

Rezultatele unei relaţii proaste între minţile conştientă şi inconştienţa se aseamănă cu relaţiile proaste dintre un ghid de voiaj prost informat dar încrezut şi un şofer de autocar abil şi informat. Şoferul ştie unde se afla toate punctele de interes turistic, are informaţii despre ele, are abilităţile necesare pentru a ajunge acolo. Dar ghidul de voiaj, nedorind să-şi recunoască neştiinţă sau să ceară ajutor, continua să dea indicaţii şoferului şi să ofere informaţii despre locuri fără importanţă. În cele din urmă, ghidul s-ar putea să conducă şoferul pe un drum imposibil care nu duce nicăieri, spre neplăcerea tuturor. Deseori aşa se întâmplă cu mintea conştientă. Are intenţii bune, dar o apuca pe unele cai pe care ar trebui sfătuita sa le evite.

RĂNILE EVITA EXAMINAREA

Presupunere orientativa nr. 4: *În general clienţii nu sunt capabili sau nu doresc să admită, să examineze sau să experimenteze sursa durerii lor sau le este teama de consecinţele ce ar putea apărea*. *Aceasta atitudine pune piedici identificării şi alinării durerii şi poate perpetua simptomele*.

Imaginaţi-vă ca un om intra schipatand în biroul dvs. şi spune că se simte groaznic. Când îl întrebi de ce se simte atât de rău, spune ca nu ştie. După un lung interviu, care nu scoate nimic în evidenta, va hotărâţi să îl puneţi să se relaxeze, să închidă ochii şi să spună ce îi trece prin minte. În cele din urmă, vorbeşte despre o durere în piciorul

drept şi îi cereţi să fie mai exact. El susţine că simte o durere acuta în călcâiul piciorului drept şi apoi îşi aduce aminte ca a simţit-o pentru prima oară când mergea desculţ prin parc. Când îi cereţi să-şi examineze cu atenţie piciorul drept, descoperă un spin înfipt în calcai. Deşi iniţial este îngreţoşat şi revoltat de rana, care s-a infectat, în cele din urmă reuşeşti să-l calmezi destul încât să îi îndepărtezi spinul care îl deranja.

Întrebările ulterioare scot la iveala faptul ca întotdeauna îşi ignora rănile. Urăşte să vadă sânge şi gândul de a fi tăiat îl îngrozeşte. Îşi aduce aminte că a avut câteva infecţii serioase de-a lungul anilor, dar de obicei rănile ignorate s-au vindecat de la sine.

Acum, imaginaţi-vă ca neliniştea originala reieşea dintr-o sursa psihologica de durere. Aceasta schimbare minora în scenariu ne oferă o viziune asupra problemei frecvent întâlnită de psihoterapeut. Deseori clienţii nu vor să afle ce îi deranjează. De fapt, nici nu vor să ştie.

Este destul de greu pentru oameni să-şi examineze cu atenţie rănile şi defectele fizice. Ştim cum ar trebui să arate corpul uman şi atunci când nu corespundem acestei imagini, reacţionăm cu panica şi dezgust. Rănile, infecţiile, corpul desfigurat sau oasele rupte creează reacţii emoţionale puternice, mai ales când ni se întâmplă nouă. Totuşi, chiar şi atunci când rana este a altcuiva, avem tendinţa de a ne uita în faţa parte şi simţim nevoia sa plecam de acolo. Dar cei răniţi trebuie să fie ajutaţi, deci cineva trebuie să examineze atent problema. Medicii, asistentele şi specialiştii, spre exemplu, trebuie să înveţe să-şi suprime aversiunea naturala şi să inspecteze problema în mod obiectiv, să hotărască ce trebuie şi poate fi făcut şi să o facă. Trebuie să rămână calmi şi să răspundă situaţiei cu competenta.

Acelaşi lucru este valabil atunci când sursa durerii este un gând sau o senzaţie neplăcută, o amintire, o idee sau o teamă pe care mintea conştientă a clientului nu este capabila sau nu vrea să o recunoască şi să o examineze. Înainte de a face ceva pentru a rezolva problema, trebuie localizata sursa durerii şi analizata în detaliu.

Aproape întotdeauna, clienţii ce vin la terapie au o sursă de durere emoţională pe care nu au înfruntat-o direct sau nu au examinat-o cu atenţie. Este greu să acordăm atenţie unui eveniment inconştient care este înspăimântător, confuz sau de neacceptat. Pe de altă parte, hotărârea de a ignora ceva cu speranţa că va dispăreapoate

determina consecinţe neplăcute ci uneori foarte grave. Anxietatea, depresia, alcoolismul, bolile psihosomatice pot reflecta un stoicism greşit, o încercare de a învinge durerea ignorându-i prezenta. Este perfect de înţeles aceasta tendinţă de a ignora sau a nega gândurile sau experienţele interne neplăcute pentru mintea conştientă. Toţi o facem într-o oarecare măsură ca o modalitate de adaptare. Totuşi, terapeuţii trebuie să identifice aceasta durere, fie că este fizica sau psihică, căci este o importantă sursa de informaţii despre ce anume necesita atenţia terapeutica. Este un semnal, o alarma care ne indica natura şi locaţia problemei şi ne oferă o indicaţie despre acţiunea de corectare necesara. Refuzul repetat de a examina gânduri şi sentimente dureroase, cu convingerea greşită ca ignorându-le le eliminam, produce în final mai multă durere şi simptome mai puternice. După cum arătau Fisch, Weakland şi Segal (1982), aceasta încercare de soluţionare a clientului agravează problema. Negarea sau incapacitatea de a examina cu atenţie sursa problemei împiedica persoana să facă ceva pentru a corecta problema sau a alina suferinţă.

DUREREA NE CONDUCE LA SURSA

Presupunere orientativa nr. 5: *Durerea este cel mai bun ghid*. *Atrage automat atenţia către sursa problemei*. *Terapeutul trebuie să se concentreze asupra durerii şi să ajute clientul să facă la fel*.

Durerea atrage atenţia asupra unei probleme. Asta şi trebuie să facă. Dacă rana sau sursa durerii este grava, va depăşi orice alt stimul şi va atrage atenţia. Durerea provocata de surse mai puţin periculoase se poate retrage în fundal în timp ce atenţia este capturata de altceva, cum ar fi un film interesant. Dar imediat ce filmul devine plictisitor, reapar chiar şi durerile minore.

Când cineva suferă, răspunsurile inconştiente ale lui sau ei vor dezvălui disconfortul. Natura şi locaţia durerii fizice este dezvăluită de felul în care merge, în care îşi ajustează poziţia corpului sau în care îşi freacă inconştient zona afectata. Sursa durerii psihologice este dezvăluită de simptomele unui client, de subiectele pe care o persoană evita sa le discute, de imaginile care îi fug prin minte, de cuvintele folosite pentru a exprima un gând sau de semnificaţiile acordate unor stimuli ambigui, precum testele de protecţie. Acestea şi multe alte indicaţii inconştiente ale existentei unei surse a durerii se întâmplă chiar dacă mintea conştientă detectează durerea sau nu.

Perceperea conştientă a durerii poate fi redirecţionată de la

experienţa durerii printr-o decizie conştientă de a o ignora sau printr-un stimul extern intens. Dar ori de câte ori atenţia nu mai este distrasa de evenimente externe sau persoana se relaxează şi aluneca spre interior, devenim conştienţi de orice disconfort existent şi ne îndreptăm direct către sursa acelei neplăceri. Durerea fizica pare a fi mărită în întunericul liniştit al dormitorului pentru că este singurul lucru de care suntem conştienţi în acel moment. Şi sursele de durere psihologica sau emoţională sunt mai greu de ignorat în acele momente liniştite, precum înainte de culcare. Gândurile aluneca spre acele sentimente, griji sau amintiri nedorite şi neplăcute.

Chiar şi în timpul somnului, durerea nu poate fi evitata. Somnul neliniştit creat de durerea fizica este reflectat în visele şi visările cu ochii deschişi încărcate de emoţii deranjante ale unei persoane cu dureri psihice. Inconştientul continua să facă eforturi pentru a atrage atenţia asupra problemelor nerezolvate şi a rănilor neîngrijite. Încearcă să ne facă să conștientizăm ignoranta noastră prostească legată de sursa durerii, chiar dacă o vrem sau nu. Concentrându-vă asupra durerii clientului dvs., veţi da posibilitatea inconștientului lui/ei să vă conducă exact către sursa problemei.

CONŞTIENTIZAREA CONDUCE LA VINDECARE

Presupunere orientativa nr. 6: *Odată ce identificam sursa durerii*, *clienţii vor corecta sau elimina problema în mod reflexiv*, *dacă pot*. *Oamenii sunt în mod inerent auto-corectori şi auto-vindecători*.

Atât mintea conştientă cât şi cea inconştienta încearcă să protejeze raţional persoana şi să facă tot ceea ce se poate pentru a asigura confortul şi supravieţuirea lui /ei. Dacă li se oferă informaţiile adecvate, o reuşesc de minune. Totuşi, atunci când informaţia este suprimata, ignorata sau indisponibila pentru analiza, individul nu mai poate realiza o metodă coordonata, integrata de a face fata situaţiilor.

Pentru a folosi încă o dată o analogie fizica, imaginaţi-vă cazul unei persoane care se recuperează după o afecţiune puternică a zonei lombare. Când s-a dus la tratament, abia putea să meargă şi suferea de spasme musculare puternice în spate şi picioare. Era şi deprimat sinucigaş. Strategia lui de abordare a durerii fusese de a o ignora şi de a încerca să facă lucrurile aşa cum le făcea de obicei înainte de accidentare. Lupta de suprimare a durerii îl extenua şi eforturile de a face totul ca înainte îi provocau iritaţii şi dureri constante în ţesuturile afectate.

Tratamentul a constat în principal în faptul că a fost învăţat să îşi îndrepte calm atenţia către sursa centrala cea mai intensă a durerii. Acest lucru a produs imediat schimbări conştiente şi inconștiente în comportamentul lui. Cât timp era foarte atent la sursa dureri, era capabil să-şi amintească conştient să evite anumite activităţi, precum ridicarea obiectelor grele. Ori de câte ori încerca să facă ceva ce era prea obositor, punctul de focalizare a durerii devenea un pic mai intens, ca un semnal de alarma. Mai mult, pur şi simplu acordând atenţie fluctuaţiilor de intensitate a durerii în zona centrala, a început în mod inconștient să îşi modifice poziţia şi alte mişcări într-un fel care îi reducea durerea în ansamblu.

Concentrându-se asupra semnalelor produse de zona afectata, clienţii permit tuturor resurselor conştiente şi inconştiente să conlucreze la rezolvarea problemei. În loc să lupte cu disconfortul sau să treacă cu vederea implicaţiile importante ale acestuia, ei pot învăţa să îl folosească ca şi sursa de informaţii despre cum să trăiască mai comod și mai responsabil. Acest lucru este la fel de valabil și pentru clienţii în terapie cât şi pentru pacienţii cu dureri cronice.

Atunci când clienţii în terapie se concentrează asupra disconfortului şi descoperă ca sursa problemelor lor este o anumită amintire, imagine, dorinţă, idee, comportament sau relaţie interpersonala, de obicei încep să acţioneze imediat, dacă ştiu ce să facă şi dacă pot să o facă. S-ar putea să pună capăt unei relaţii neplăcute, să îşi schimbe stilul de viaţă, o idee sau să-şi revizuiască aşteptările. Câteodată vor face acest lucru conştient şi intenţionat. Alteori schimbările iau loc la un nivel inconştient, parca de la sine.

Spre exemplu, cazul unei femei care a căutat ajutor pentru ca devenea îngrozită de condusul maşinii. Nu reuşea să-şi amintească exact când sau în ce condiţii simţise pentru prima oară aceasta anxietate, dar ştia că se agravase mult în ultimii ani. A fost învăţată cum să intre într-o transă uşoară și apoi i s-a cerut să-și concentreze atenţia asupra fricii sale. În timp ce permitea fricii să crească în intensitate, i s-a cerut să povestească gândurile şi imaginile interioare. A părut surprinsa să-şi dea seama că anxietatea ei cea mai intensă era legată oarecum de un anumit loc pe autostrada ce o ducea le serviciu şi nu era în stare să găsească un motiv pentru care acest loc anume îi provoca atâta frica. Totuşi, a primit încurajări ca inconştientul ei poate găsi o modalitate de a trata problema şi a fost scoasa din transă.

Peste două săptămâni ne-a spus că nu mai avea deloc dificultăţi la condus. Când i s-a cerut să explice aceasta schimbare brusca, era incapabilă să o facă. A ras şi a afirmat ca ceea ce ştia era ca în fiecare zi din acele ultime două săptămâni a încercat să examineze acel loc de pe şosea care o deranja atât de mult. Era curioasa de ce îi stârnea o asemenea reacţie. Dar ori de câte ori îşi reamintea să-l privească cu atenţie, când ajungea în acel loc ceva îi distrăgea atenţia. Într-o zi a fost un cântec la radio, în următoarea zi o pată pe ochelari, şi în altă zi o maşină în trecere pe care credea ca o cunoaşte. În fiecare zi a trecut prin acel loc fără să-şi dea seama dăcât atunci când era prea târziu. Peste un an, fobia ei nu se mai prezentase şi nici ea nu mai examinase acel loc anume pe şosea.

După cum ilustrează acest caz, inconştientul poate rezolva o problemă într-un mod creativ. Acest caz demonstrează şi o alta maxima a hipnoterapiei: *dezvoltarea unei conştientizări a naturii* şi *locaţiei sursei de disconfort nu este acelaşi lucru cu oferirea unei explicaţii teoretice pentru existenţa acelei surse*. Din perspectiva noastră, nu este necesar să explicam de ce exista o problemă pentru a o schimba. Conceptul operaţional în abordarea noastră este *ce* mai degrabă decât *de ce*. Deşi unii clienţi sunt capabili să-şi amintească unde şi de ce au apărut problemele sau simptomele, de obicei nu le mai simt pentru aceleaşi motive. Frecvent, nu le mai trăiesc din niciun motiv. Au devenit pur şi simplu obiceiuri învechite, demodate, neproductive care cândva serveau un scop anume, dar acum nu mai sunt valabile.

Mai mult, oamenii sunt atât de complecşi încât orice efort de a determina cauza exacta a unei relaţii proaste între conştient şi inconştient produce de obicei speculaţii şi raţionamente simpliste. Oameni diferiţi trec prin probleme asemănătoare din motive diferite şi exista multe evenimente diferite care contribuie la dezvoltarea unei anume probleme. În final, o explicare de ce s-a dezvoltat problema poate fi relativ inutila. Să explicam de ce s-a produs o rană nu uşurează tratamentul. Cel mai important este unde se afla rana şi cum arata, nu de ce s-a întâmplat.

Trebuie să subliniem aici ca mulţi clienţi în terapie, mai ales cei aflaţi în hipnoterapie, pot de fapt să sufere de pe urma efectelor unei probleme biofizice nediagnosticate decât de pe urma unei probleme psihologice nelămurite. Olness şi Libbey (1987) au descoperit ca unul

din cinci clienţi la hipnoterapie prezentau o bază fiziologica pentru problemele apărute. În cazul acestor oameni este foarte important să diferenţiem sursa de suferinţă fiziologica de cea psihologică. Evident, eforturile de a impune o explicaţie psihologica le pot dăuna. Din fericire, majoritatea acesot clienţi par a şti deja, la un anumit nivel de conştientizare, ca simptomele lor au o bază biologica. Drept rezultat, atunci când li se cere să-şi concentreze atenţia asupra durerilor şi minusurilor şi să le urmeze pana la origini, aceşti indivizi deseori identifica baza fiziologica a problemelor lor.

Acest fenomen este exemplificat de cazul unui bărbat căruia i s-a pus diagnosticul de schizofrenie paranoica. În cursul a trei ani anteriori, trecuse printr-o schimbare marcanta de personalitate, avea halucinaţii vizuale şi delira. Când i s-a cerut să se concentreze asupra simptomelor într-o stadiu de transa uşoară, acest bărbat a povestit că îşi simţea capul ca şi electrocutat. Apoi a făcut legătura între acest sentiment şi un accident în care fusese lovit de trăsnet. Deşi acest eveniment se întâmplase cu câteva zile înainte de apariţia primelor simptome, nici clientul şi nici alţi doctori sau terapeuţi nu au identificat o legătură cauzală. O evaluare neuropsihologica a evidenţiat existenta unor reziduuri organice importante cauzate de o mare descărcare electrica pe suprafaţa cortexului. Simptomele de suspiciune, grandomanie, confuzie şi emoţii s-au diminuat odată ce el a obţinut o descriere realistica a sursei problemelor. După un tratament de reabilitare ce i-a oferit strategii de adaptare, el s-a întors la familie şi la o viaţă normală.

În dosarele noastre avem numeroase alte exemple de incidente similare. Când au fost încurajaţi să permită durerii şi disconfortului să le direcţioneze atenţia către sursa simptomelor, clienţii au fost capabili să localizeze simptome fizice care au condus la descoperirea unor afecţiuni nediagnosticate anterior, precum chisturi şi tumori la creier, infecţii virale, dezechilibre hormonale, alergii, infecţii la rinichi şi probleme cardiovasculare care erau cauza efectiva a dificultăţilor lor.

Prin urmare, scopul principal şi ţinta terapiei este să permită clienţilor să admită, să localizeze cu precizie şi să definească cu precizie sursa durerii lor. Clienţii care au abilităţi adecvate de adaptare şi de rezolvare a problemelor inconştiente şi/sau conştiente, se vor angaja în mod automat în acţiunile de auto-vindecare şi auto-corectare necesare. Aceştia nu au nevoie decât de o viziune clară a sursei

problemei lor şi de o posibilitate de a lua în considerare noi modalităţi de a gândi sau a face ceva ce le va rezolva problema. Terapeutul nu trebuie decât să ofere acestor clienţi o posibilitate de a se angaja într-un proces de auto-vindecare.

ASISTENTA POATE FI NECESARA

Observaţia nr. 7: *Nu toţi clienţii îşi pot corecta problemele* fără *ajutor*. *Unii au nevoie de abilităţi noi înainte de a face asta*. *Este cel mai bine dacă le învaţă la un nivel inconştient*.

Simpla identificare a problemei care creează disconfortul clientului nu garantează ca clientul are resursele conştiente / inconştiente necesare rezolvării problemei. Au clienţi au nevoie de mai multe sugestii înainte să înţeleagă ce au de făcut. Alţii pot fi capabili să-şi dea seama singuri ce au de făcut, dar s-ar putea să nu fie în stare să ducă la bun sfârşit aceste soluţii. Prin urmare, uneori, va trebui să vă ajutaţi clienţii să-şi dezvolte abilităţile de care au nevoie şi să găsească potenţiale soluţii la problemele lor.

Pe de altă parte, ar fi o îndrăzneală prea mare şi o lipsă de respect să presupunem ca oricine este capabil să afle soluţia corecta sau abilităţile necesare pentru altcineva. Complexitatea şi unicitatea fiecărei persoane ne împiedică sa cunoaştem cea mai bună acţiune pe care un alt individ o poate face sau ar trebui să o facă într-o anume situaţie. De fapt, chiar şi mintea conştientă a acelei persoane are o viziune atât de limitata a situaţiei încât poate fi nepotrivit sau stupid să lăsăm asemenea decizii la latitudinea ei.

Hipnoterapia oferă o ieşire dina aceasta dilema. Experienţele induse prin transa pot fi folosite pentru a reda multe abilităţi şi strategii de rezolvare a problemelor pentru mintea inconştienta. Clienţii pot fi învăţaţi să vadă evenimentele din mai multe puncte de vedere, precum cel al unui reporter de ziar dezinteresat, a unui copil sau a unui înţelept. Pot învăţa să-şi modifice senzaţiile şi percepţiile într-o mulţime de feluri: unele sale amplifice, altele sale minimalizeze şi pe altele sale transforme într-o experienţa complet diferita. Li se poate arata cum alţii au rezolvat probleme similare. Pe scurt, abilităţile şi interpretările diferitelor mini-minti inconştiente sunt prezentate în timp ce se adăuga noi abilităţi şi interpretări în acelaşi timp.

În funcţie de motivaţie şi de posibilităţi, clienţii vor folosi aceste resurse inconştiente adăugate în mod automat în felul în care li se va părea adecvat şi productiv pentru ei. Ajutându-vă clienţii să-şi

construiască noi rezerve de resurse interne, le veţi da posibilitatea de a-şi rezolva problemele în modul lor unic, fără interferente din partea prejudecăţilor sau a predispoziţiilor şi preocupăriulor conştiente. Ba mai mult, le veţi da posibilitatea să înveţe cum să aibă încredere, să folosească şi să-şi extindă capacităţile pe viitor şi astfel cum să evite durerea şi suferinţa inutila.

CONCLUZIE

Abordarea neo-Ericksoniana a hipnoterapiei prezentata în această carte se bazează pe principiul ca durerea emoţională cronica şi durerea fizica cronica sunt experienţe foarte asemănătoare, dacă nu identice. Ambele rezulta dintr-o problemă sau rana. Ambele semnalează existenta acelei rani şi atrag atenţia asupra ei. Dacă nu sunt controlate, ambele pot produce o miriada de probleme şi simptome adiacente. Ambele sunt experienţe neplăcute pe care oamenii sunt foarte motivaţi să le elimine dacă e cât de cât posibil. Cel mai important este ca ambele pot fi tratate sau domolite în modalităţi asemănătoare, cum ar fi construirea şi folosirea resurselor inconştiente de auto-vindecare şi auto-corectare ale clientului. Deşi exista şi alte abordări terapeutice care îndeplinesc acest scop, abordarea noastră neo-Ericksoniana este construită pentru acest scop specific.

Pe baza presupunerilor orientative prezentate mai sus, începem terapia cu convingerea ca durerea clienţilor noştri ne va indica drumul către o viziune clară a problemei. Presupunem şi ca aceasta viziune clara va motiva clienţii să-şi folosească energiile creative inconştiente pentru a crea o soluţie adecvata pentru problema existenta. Totuşi, recunoaştem ca unii oameni vor avea nevoie de încurajări şi sugesti suplimentare înainte de a dezvolta şi folosi o soluţie şi a-şi diminua neplăcerile. Aceasta viziune asupra procesului hipnoterapiei este baza pentru strategiile de inducere şi de sugestie ce vor fi descrise în capitolele următoare.

2. REALIZAREA HIPNOTERAPIEI

Orientarea conceptuala prezentata în primul capitol a definit scopul general al abordării noastre, în cadrul căreia terapia este identificarea şi eliminarea sursei de durere emoţională. În acest capitol vom furniza informaţiile şi instrucţiunile specifice de care veţi avea nevoie pentru a folosi starea de transa pentru a vă ajuta clienţii să identifice şi să-şi aline durerea.

Mai întâi vom explica de ce transa este un instrument terapeutic foarte valoros. Apoi von examina câteva reguli de baza pentru a vă orienta când şi cu cine să folosiţi transa sau hipnoterapia. Apoi vom examina natura şi scopul fiecărui pas atât din procesul de Transa diagnostica cât şi din procesul hipnoterapeutic. În final, va vom spune cum să continuaţi să vă dezvoltaţi ca hipnoterapeut.

CUM FUNCŢIONEAZĂ TRANSA ŞI HIPNOTERAPIA

Termenul de „transa" se referă la o stare mintala de visare deseori experimentată de oameni atunci când meditează, asculta muzica, participa la un seminar lung, merg pe autostrada noaptea şi trec printr-o inducere hipnotica, sau când aşteaptă răbdători în sala de aşteptare a unui terapeut. Singura diferenţa dintre aceste tipuri de transa este modalitatea de inducere. Fie că este indusa de un hipnoterapeut sau de o autostrada lunga, transa este transa.

Transa este o stare de *conştientizare pasiva îndreptată spre interior*. Aceasta stare este asociata cu o implicare puternică în evenimente imaginate, o schimbare către o modalitate de înţelegere a cuvintelor şi frazelor scoase din context şi o îndepărtare a restricţiilor impuse de obiceiasupra abilitaţilor şi răspunsurilor inconştiente. Procesul de hipnoterapie este realizat astfel încât să profite la maxim de aceste caracteristici ale transei.

Principala sursa de dificultăţi în terapie este ca majoritatea clienţilor nu este în stare să-şi îndrepte atenţia către problemele critice pentru mai mult timp sau chiar deloc. De obicei atenţia lor conştientă este atrasa într-o activa analiza defensiva sau critica a unui lucru imediat după altul. În mod protectiv, îşi filtrează percepţiile, îşi cenzurează răspunsurile şi depun maximul de efort conştient pentru a-şi menţine integritatea cadrului conştient existent. Însă în timpul transei atenţia poate fi foarte concentrată sau restricţionată doar la unul sau două lucruri pentru perioade de timp mai mari. Mai mult, aceasta atenţie stabila poate fi concentrată spre interior către gânduri, imagini sau senzaţii puternice, care în mod obişnuit ar fi trecute cu vederea sau negate. În cele din urmă, aceasta concentrare interioara a atenţiei tinde să implice o stare mintala de tip *observator pasiv*, nu ca cea experimentată de membrii unui public incantat de o simfonie sau de o poveste frumoasă. Evenimentele sunt doar observate, nu cenzurate sau modificate.

Drept urmare a acestor schimbări de atitudine conştientă sau de

stare mintala, clienţii în transa sunt capabili să fie mai atenţi la propriile surse inconştiente de informare şi direcţionare potenţială. De asemenea, pot accepta cu mai multă uşurinţă afirmaţii indirecte sau chiar directe din partea terapeutului, pe care altfel le-ar nehglija sau respinge. În starea de transa clienţii îşi pot imagina evenimentele cu o asemenea claritate şi implicare relaxata încât trec prin schimbări de performante, atitudini şi idei ca într-o situaţie reala.

Datorită acestor caracteristici multiple, tendinţa naturala este ca schimbările terapeutice să aibă loc spontan atunci când persoana intra în transă. În timp ce clienţii se relaxează şi devin mai calmi conştienţi de evenimentele interioare, atenţia lor este automat atrasa către orice sursa de durere sau disconfort. Aceste surse de durere şi orice gânduri, amintiri sau imagini legate de ele pot fi examinate relativ liniştit în timpul transei. Aceasta examinare stimulează impulsul natural de auto-vindecare descris în Capitolul 1 şi conduce deseori la schimbări spontane în comportament, înţelegere sau atitudine care alina durerea. Aşadar, o hipnoterapie eficienta poate fi deseori realizata printr-o simplă transa în care clientul să fie încurajat să folosească acea stare mintala relaxata pentru a afla ce are de oferit inconştientul lui / ei.

Totuşi, cu majoritatea clienţilor, este necesar să facem mai mult decât să le inducem o stare de transa. De obicei este necesar să le ghidam atenţia încet către zonele întunecate sau deranjante ale disconfortului intern, folosind tehnici de hipnoterapie precum aluzii metaforice sau referinţe simbolice. Asemenea abordări indirecte sau aluzii metaforice furnizeza o dorinţă de a înţelege problema şi / sau soluţia ei, dar depinde oricum de iniţiativă şi de resursele proprii ale clientului.

Deşi par a fi foarte eficiente aceste noi abilităţi, concluzii şi soluţii pe care clienţii le dezvolta în urma acestor abordări indulgente sau indirecte, câţiva clienţi necesita o abordare mai directa. Pentru aceşti indivizi se folosesc instrucţiuni sau afirmaţii terapeutice specifice. O stare de transa ajuta doar ca aceşti clienţi să accepte şi să acţioneze în urma comunicărilor noastre terapeutice. Clienţii sunt mai relaxaţi şi mai receptivi la noile idei sau la indicaţiile de comportament în timpul transei. Trebuie să remarcam ca hipnoterapia nu depinde de sugestibilitatea ridicata asociata de obicei cu hipnoza. *Nu funcţionează dacă le daţi clienţilor sugestia hipnotica ca atunci când se vor trezi nu se*

vor mai simţi deprimaţi, în anxietate, etc. *Ideea ca hipnoza îi oferă terapeutului puterea magică de a face dispărute simptomele este o preconcepţie des întâlnită care probabil deriva din vindecarea prin credinţă, exorcism sau vise cu ochii deschişi*!! *Vă sfătuim insiste*nt să *rezistaţi tentaţiei de a încerca să folosiţi hipnoza în acest mod nerealistic şi nesofisticat*. Eforturile de a folosi astfel hipnoza nu sunt doar în general ineficiente, dar creează şi multă rezistenta, convinge clienţii ca hipnoza nu îi poate ajuta pentru ca nu funcţionează şi perpetuează idei superstiţioase despre natura însăşi a hipnozei.

RECOMANDĂRI ÎNAINTE DE TRANSA

Iată câteva reguli şi recomandări de baza de luat în considerare înainte de a începe să practicaţi hipnoza.

A. Probleme orientate către client

1. Vă recomandăm să *nu* folosiţi aceste abordări hipnoterapeutice în cazul celor suferinzi de psihoze sau de personalităţi multiple. Aceşti indivizi au deja un control foarte scăzut asupra experienţelor conştiente şi folosirea transei poate să le producă şi mai multă confuzie sau să le creeze anxietate şi idealizări paranoice. Folosirea tehnicilor hipnotice la personalităţile duble poate să agraveze problemele din relaţiile interpersonale ce se întâlnesc deseori la aceste persoane.

2. deşi procesul hipnoterapeutic poate fi folosit cu succes la clienţii cu o inteligenţă sub medie, procedurile folosite cu aceşti indivizi de obicei trebuie să fie mai directe, concrete decât la majoritatea abordărilor din această carte. În general, scenariile din cartenecesita cel puţin un nivel mediu de inteligenta şi vocabular.

3. Procedurile hipnotice prezentate aici pot fi folosite eficient la persoanele ce suferă de deteriorare neurologica, cât timp acest lucru nu a determinat pierderea abilitaţilor verbale sau a raţionamentelor abstracte. Acolo unde raţionamentul abstract întâmpina probleme, ar trebui folosite sugesti şi inducerí directe. Când sunt afectate abilităţile verbale, atunci aveţi nevoie de abordări non-verbale pe care această carte nu le cuprinde.

4. Când un client are centul de control extern lui însuşi şi crede aşadar că rezolvarea problemelor lui/ ei depinde complet de o schimbare a cuiva sau a ceva, scopul iniţial al terapiei este să realizeze o deplasare către un centru de control intern. Hipnoterapia nu va fi eficienta cât timp un individ crede că nu are control sau

responsabilităţi asupra sentimentelor, gândurilor sau comportamentului său. Prin urmare, la început trebuie folosită procedura de Transa de diagnosticare şi diferite metafore pentru a ajuta clientul să experimenteze cel puţin o apreciere minima fata de relaţiile dintre gândurile sale, imaginile, sentimentele şi comportamentul său şi să dezvolte o acceptare a responsabilităţii personale pentru acestea.

5. Multe probleme legate de obiceiuri, precum fumatul, mâncatul în exces etc, sunt foarte rezistente schimbării. Doar clienţii care au o tendinţă naturala de schimbare tind să răspundă la orice formă de intervenţie, inclusiv hipnoza. La indivizii care considera hipnoza un tratament magic care îi va face să-şi înceteze obiceiurile, şansele sunt mari ca hipnoza sa nu funcţioneze. Acest eşec le va întări convingerea că nu se pot schimba. Transa facilitează schimbări în tipul de obiceiuri şi uşurează acest proces de schimbare, dar nu îl poate forţa. Prin urmare, cel mai important lucru este să folosim hipnoza pentru a motiva persoana sa se schimbe, nu pentru a forţa asemenea schimbări. Această afirmaţie este valabilă şi pentru alte probleme, dar mai ales pentru probleme legate de obiceiuri.

B. Probleme de procedura

1. Deşi nu este absolut necesar, este cel mai bine să realizăm hipnoterapia într-o atmosferă calma şi comoda, cu cât mai puţin lucruri care să distragă atenţia. Un pat comod poate uşura procesul.

2. Pentru majoritatea clienţilor, mai ales în primele câteva sesiuni, transa este o stare fragila, tensionata. Din când în când au tendinţa să iasă din ea (ca răspuns la un anumit cuvânt, senzaţie, zgomote externe sau idei interioare), moment în care au tendinţa de a înghiţi, de a-şi mişca uşor corpul sau chiar de a deschide ochi. Când se întâmplă aşa, trebuie să spuneţi simplu: „Da, poţi să aluneci în transa şi apoi să revii la suprafaţă automat şi apoi poţi să aluneci din nou fără niciun efort. „Apoi continuaţi cu ceea ce făceaţi înainte.

3. Orice ar face sau ar experimenta un client în timpul hipnoterapiei trebuie să fie acceptat ca adecvat şi cu potenţial folositor. Nu îi sugeraţi niciodată că ar fi făcut ceva greşit, neobişnuit sau ciudat sau că au eşuat în vreun fel. Chiar dacă deodată el începe să îţi spună ca nu funcţionează, că nu se întâmplă nimic sau că vor să înceteze, este în ordine. Nu fiţi dezamăgit şi nu va justificaţi. Pur şi simplu spuneţi-i că se descurca foarte bine, dar ca uneori oamenilor le

trebuie mai multe şedinţe pentru a se acomoda cu procesul.

4. Clienţii ştiu mai bine decât terapeuţii de ce anume au nevoie. Dacă un client protestează sau refuza o şedinţă de hipnoterapie, de obicei este înţelept să vă conformaţi acestei dorinţe.

5. Nu intraţi în panica! Nu se pot prezice sau controla experienţele unei persoane aflata în transă. Fiecare individ întâlneşte altceva când el/ ea este absorbita sau vine în contact cu gândurile şi sentimentele inconştiente. Uneori clienţii au manifestări neplăcute. Dacă se enervează, întrebaţi ce se întâmplă şi liniştiţi-l în timp ce aflaţi care este problema.

6. Dacă un client adoarme, treziţi-l aşa cum aţi face-o cu orice altă persoană adormita. În mod delicat, dar hotărât. În şedinţă următoare însă folosiţi o abordare mai activa sau directa sau să stea într-o poziţie mai puţin comoda, cum ar fi în picioare.

7. Clienţii sunt cei mai buni terapeuţi pentru ei înşişi. În general, scopul principal al hipnoterapeutului este să trezească o stare de transa în client cu presupunerea ca clientul poate folosi acea stare ca o posibilitate de a face terapie. Prin urmare, vă recomandăm o abordare minimalista a hipnoterapiei. Faceţi cât mai puţin posibil. Faceţi doar ceea ce este necesar pentru a trezi o transa şi apoi nu faceţi o inducere în transă. Faceţi cât mai puţin posibil pentru a desfăşura o activitate terapeutica în timpul transei şi apoi aşteptaţi liniştit succesul. Ca regula generală, *este mereu mai bine să faceţi prea puţin decât prea mult*. Începeţi cu o simplă inducere în transa şi adăugaţi comentarii de inducere mai complexe doar dacă transa nu se dezvolta. Odată ce transa se dezvolta, pur şi simplu încurajaţi activitatea terapeutica. Dacă nu se întâmplă nimic, folosiţi sugestii metaforice generale. Dacă clientul continua să pară a evita conştientizarea directa a problemelor de tratat, folosiţi sugestii sau afirmaţii mai directe ca o ultimă soluţie.

8. Clienţii pot realiza multe lucruri între şedinţe dacă li se oferă instrumentele corecte. Scenariul final prezentat în capitorul 3 este un proces de inducere a transei folosit pentru a ajuta clienţii să-şi dezvolte capacitatea de a intra în transa şi de a o folosi pe cont propriu. Vă recomandăm să folosti procedura descrisa în acest scenariu după una sau două şedinţe de hipnoterapie. Pe unii clienţi îi ajuta foarte mult dacă terapeutul înregistrează pe o casetă şedinţă, pentru ca ei să o folosească acasă pentru practica. Încă o dată, aceasta abordare recunoaşte faptul ca clienţii sunt propria lor sursa ideala de material

terapeutic şi ca ei sunt principalii responsabili pentru transele lor şi pentru schimbările în urma terapiei.

PROCESUL DE TRANSA DE DIAGNOSTICARE

În pregătirea noastră pentru a deveni psihoterapeuţi, mulţi dintre noi au învăţat să se bazeze pe două modalităţi destul de limitate de a ne înţelege clienţii. Majoritatea dintre noi au învăţat să se gândească la oameni ca la categorii de diagnostic tradiţionale şi / sau să se concentreze asupra problemei existente ca şi sursa principala de informaţie despre client. Atât categoriile de diagnostic cât şi evaluările bazate pe problema furnizează o modalitate facila de a sorta şi folosi informaţia despre clienţi şi, prin urmare, realizează funcţii folositoare. Totuşi, am descoperit ca aceasta modalitate facila de a ne gândi la clienţi deseori împiedica perceperea aspectelor unice ale fiecărei probleme şi poate bloca capacitatea unui terapeut de a alege o abordare indivivualizată pentru fiecare client.

Noi nu suntem de acord cu faptul că, doar pentru ca clienţii prezintă probleme asemănătoare sau pot fi aşezaţi în aceeaşi categorie de diagnostic, atunci neapărat trec prin aceleaşi lucruri pentru aceleaşi motive. Nu credem nici că ar trebui trataţi în acelaşi fel. Clienţii dvs. pot manifesta tipologii asemănătoare de simptome din motive complet diferite. Spre exemplu, o simplă fobie, poate di descrisa ca o reacţie de panica auto-determinata pentru un client, dar ca un răspuns natural la o neînţelegere inconştienta pentru altul.

Prin urmare, pentru a putea clarifica exact sursa specifică a problemei fiecărui client, vă recomandăm să realizaţi o Transa de diagnosticare completa înainte de a începe terapia. Transa de diagnostic implica o explorare a diferitelor imagini şi asocieri inconştiente legate de problemă. Preocedurile necesare sunt foarte simple.

1. Mai întâi, *cereţi clientului să închidă ochii, să se relaxeze câteva minute şi apoi să se concentreze asupra senzaţiilor sau sentimentelor neplăcute pe care ei le asociază cu nemulţumirile existente*. Când clienţii urmează aceste instrucţiuni, rezultatul obişnuit este o transa uşoară. În timpul acestei transe uşoare, ei încep să se obişnuiască cu ritualurile hipnoterapiei (cum ar fi închiderea ochilor şi relaxarea) şi încep să înveţe să fie atenţi la evenimentele interioare. Mai important este faptul ca în acest proces clienţii îşi dau seama că inavata cum să se examineze şi să se stăpânească. A inavata sa recunoşti şi să foloseşti

potenţialul unor gânduri, sentimente sau imagini inconştiente anterior reprezintă un fragment semnificativ din a învăţa să devii complet conştient şi să funcţioneze la maxim.

2. *Cereţi clienţilor să aştepte cu răbdare şi linişte în timp ce* îşi *analizează aceste senzaţii neplăcute şi să povestească pur şi simplu orice gânduri sau imagini le vin deodată în minte*. Ideea este să ajuţi clienţii să observe disconfortul fără să se gândească la el şi să permită pur şi simplu amintirilor sau ideilor asociate să iasă la iveala. Spuneţi clienţilor dvs. să povestească tot ce simt şi observati-i cu atenţie în timp ce o fac. Dacă observaţi schimbări în expresia fetei sau indicaţii ale unei schimbări în starea de spirit, cereţi-le să povestească ce se întâmplă în interiorul lor.

Aceasta procedura simpla dezvăluie deseori un tipar de gândire, o serie de imagini sau chiar o amintire specifica care este legată deşi responsabila pentru durerea clientului şi pentru alte simptome. Clientul s-ar putea să povestească despre o voce care repeta o anume expresie, o decizie „secreta” de a bloca în interior un fragment de informaţie nedorit, o imagine ce pare dislocata sau un accident uitat anterior.

Legătura dintre aceste asocieri interioare, automate sau inconştiente şi durerea sau problemele trăite de client pot fi evidente pentru oricine este implicat sau implicaţiile lor pot fi foarte obscure şi de neinterpretat în acel moment. Atunci când legătură cu problema nu este evidenta, imaginile rezultante tot oferă o bază folositoare pentru a hotărî ce metafore să folosim în cadrul hipnoterapiei. Acestea vor fi discutate detaliat mai târziu.

Când aceasta procedura scoate la iveala evenimentele sau activităţile interioare responsabile de disconfort, câţiva clienţi vor fi imediat capabili să înţeleagă cum să evite alte dureri. Pasul următor şi final din aceasta procedura este construit pentru a facilita acest final.

3. *cereţi clienţilor să găsească un gând sau o imagine care înlătura sau schimba locul sentimentelor neplăcute*. Mulţi clienţi ştiu în detaliu, la un nivel inconştient, exact ce pot să facă pentru a rezolva problema. Din momentul în care intra în cabinetul dvs., aceşti clienţi ştiu ce îi va ajuta. Mulţi alţi clienţi au toate resursele necesare pentru a-şi da seama ce trebuie să facă. Le lipseşte doar posibilitatea de a o face. Prin urmare, am încorporat în această carte nişte aşteptări optimiste legate de auto-vindecare, inclusiv posibilitatea ca aceasta să

aibă loc spontan în procesul iniţial de Transa de diagnosticare. După cum am arătat mai sus, credem într-o filosofie minimalista a terapiei care postulează ca terapeutul nu trebuie să facă niciodată mai mult decât este necesar şi trebuie mereu să încurajeze sau să permită clientului să facă cea mai mare parte a muncii. Dacă un client va intra în cabinet cu o înţelegere secreta a soluţiei problemei sau are deja acces la resursele inconştiente necesare pentru a face astfel, puteţi chiar să le folosiţi. Aşadar, aceasta parte a Transei de diagnostic se concentrează să descopere dacă aceste înţelegeri şi resurse exista deja.

Dacă clientul descoperă un gând sau o imagine specifica care îi elimina sentimentul neplăcut (cum ar fi teama, depresia sau supărarea), atunci schimbarea terapeutica poate fi realizata prin simplul îndemn ca acest client să practice aceasta noua abilitate pana când devine obişnuită. Dacă clientul dvs. nu este capabil să găsească şi să folosească un gând sau o imagine care să-i calmeze sentimentul dureros, atunci trebuie folosite procedurile de hipnoterapie prezentate în secţiunea următoare.

Nu am inclus în carte scenarii specifice din procesul Transei de diagnosticare deoarece este o interacţiune sau o conversaţie foarte individualizata între dvs. şi clienţii dvs. despre experienţele lor interioare. Cuvintele exacte din instrucţiuni şi întrebări nu sunt o problemă critica. Urmaţi doar direcţia generală, fiţi curioşi şi deschişi la lumea interioară a clientului şi acceptaţi tot ce vă oferă ca informaţii potenţial folositoare.

Exemplu de Transa de diagnostic

Un scurt exemplu vă poate ajuta să lămuriţi desfăşurarea evenimentelor într-o Transă de diagnostic tipică. Iată sumarul unei şedinţe cu un student de 20 de ani care a fost trimis la tratament din cauza unei incapacitaţi pe termen lung de a vorbi la ore.

Terapeutul: Acum aş dori să închizi ochii, să te laşi pe spate şi să te relaxezi puţin. Exact aşa. Lasă-ţi mâinile să se odihnească, picioarele să se odihnească, fata sa se odihnească. Lasă-ţi tot corpul să se relaxeze în timp ce continui să-mi asculţi vocea şi fii atent la propriile tale gânduri şi sentimente.

Mi-ai spus că te simţi ca şi paralizat şi supărat când ţi se pune o întrebare la ora şi trebuie să răspunzi cu voce tare. Mi-ai spus şi că te cuprinde panica atunci când ţi se întâmplă asta. Ei bine, ştiu că nu este drăguţ să îţi cer asta, dar cred că ar fi foarte folositor dacă ţi-ai aminti

acum acel sentiment de panica şi să-mi spui ce observi în timpul acesta. Cu alte cuvinte, aş vrea să-ţi aminteşti de acel sentiment atât de clar încât să începi să-l simţi *chiar acum*. Poţi să faci asta?

Clientul: Da, cred că da.

Terapeutul: Bine, şi ce observi când faci asta? Ce simţi?

Clientul: Mă simt speriat şi foarte deranjat.

Terapeutul: Bine. Dar unde simţi acel sentiment de teama? Ce parte a corpului tău se simte înfricoşată? Unde o observi cu precădere?

Clientul: În stomac, cred. Şi în gât.

Terapeutul: Şi ce anume simţi în stomac şi în gât?

Clientul: O senzaţie de presiune, parca fierbinte şi strâns.

Terapeutul: Bine. Acum, lăsând senzaţia de fierbinte şi strâns din stomac şi gât să devină mai intensa, aş dori să fii foarte atent la aceste senzaţii. Fii foarte atent la ele fără a încerca să te gândeşti la altceva. Doar lasă-ţi mintea sa se concentreze pe acele senzaţii în timp ce aşteptăm să vedem ce ne poate spune folositor mintea ta inconştienta. Fii doar foarte atent la strângerea aceea fierbinte şi spune-mi ce gând sau imagine pare să-ţi răsară în minte în timpul ăsta. Orice lucru de care devii conştient în timp ce eşti atent la această senzaţie, vreau să mi-l povesteşti. Şi voi aştepta până când observi ceva care pare să-ţi răsară în minte de nicăieri. Pauza lunga)

Clientul: Ce ciudat! Tocmai mi-am amintit de Maria. Stătea în spatele meni în clasa a opta. Eram cei mai buni prieteni. Îmi plăcea mult de ea. Vorbeam cu ea când Domnul Brown a ţipat la mine în ziua aceea.

Terapeutul: Ce zi era?

Tânăra femeie a continuat să descrie incidentul traumatizant care i-a declanşat anxietatea şi a condus la imposibilitatea ei de a vorbi tare în clasa. Evident, profesorul ei ţipase la ea atât de tare pentru că vorbea încât o blocase. A simţit ca îngheaţă de frica şi era complet incapabila sa răspundă la întrebările lui şi să explice de ce şi despre ce vorbea. Aceasta imposibilitate de a vorbi a atras şi mai mult furia profesorului şi a speriat-o şi mai mult. Deşi acest incident a condus în cele din urmă la rezultate proaste la şcoală şi probabil era singura cauza a problemelor ei de a vorbi într-o sală de curs, ea a afirmat că nu se gândise la asta de mulţi ani şi că nu avea habar înainte ca aaceasta era sursa problemei ei.

Acest exemplu de Transa de diagnostic ilustrează simplicitatea

şi beneficiile terapeutice ale îndreptării atenţiei calme către naplacerile interioare. Capacităţilor de înţelegere inconştienta ale clientului li se permite să iasă la suprafaţă în timp ce terapeutul pur şi simplu aşteaptă şi furnizează stimulul necesar pentru a se concentra asupra unui lucru care altfel ar fi evitat. O Transa de diagnostic ar trebui mereu realizata înaintea oricărei decizii de a folosi procesul hipnoterapeutic descris mai jos.

PAŞII DIN PROCESUL HIPNOTERAPEUTIC

O şedinţă de transa de hipnoterapie este alcătuită din următorii paşi:

Pasul 1: Tranziţia către transa

Pasul 2: Inducerea transei

Pasul 3: Direcţionarea metaforica către sursa şi/ sau soluţia problemei

Pasul 4: Afirmaţii sau sugestii directe în legatua cu sursa şi/ sau soluţia

Sau Pasul problema 5: Terminarea transei a) repetiţie şi revizuire b) confirmare c) reorientare d) distragere

Pasul 6: Evaluare finala

Acest scurt sumar al desfăşurării evenimentelor într-o şedinţă tipica de hipnoterapie este cadrul central în jurul căruia sunt organizate scenariile sân această carte. Prin urmare, scopurile şi procedurile implicate în fiecare pas trebuie revizuite înainte de a începe să selectaţi scenarii specifice pe care să vă bazaţi eforturile hipnoterapeutice.

Pasul 1: *Tranziţia către transa*

Prima oară când folosiţi o transa hipnoterapeutica cu un client este bine să începeţi tranziţia de la o conversaţie obişnuită la cea de transa printr-un comentariu precum: „Aş vrea să facem ceva puţin diferit pentru câteva minute, ceva care cred că vă poate ajuta, bine?” Sau puteţi să spuneţi pur şi simplu: „Acum ar fi un moment bun să începem hipnoza, bine?”

Când clientul este de acord, ar trebui să-i oferiţi o indicaţie de comportament (ex: „Aşezaţi-vă pe acest scaun”, „Închideţi ochii”) pe care o veţi folosi *în toate întâlnirile viitoare* ca şi tranziţie spre transa. Indicaţia exacta pe care o veţi oferi va depinde de aranjarea scaunelor din cabinetul dvs. şi de ce pozitite consideraţi că va fi mai comoda pentru dvs. şi clientul dvs., dar iată câteva exemple tipice:

„De ce nu va mutaţi pe acest scaun. Se lăsă pe spate şi probabil veţi fi mai relaxat dacă va întindeţi, închideţi ochii şi va relaxaţi. Foarte bine”.

„Aşezaţi-vă acolo comod şi închideţi-vă ochii relaxându-vă. Foarte bine”.

„Staţi drept cu mâinile aşezate relaxat în poala şi permiteţi ochilor să se închidă în timp ce inspiraţi adânc şi relaxaţi-vă corpul tot mai mult. Foarte bine!”

Fiecare dintre aceste instrucţiuni oferă un început uşor de tranziţie şi începe o transa uşoară în adeasi timp. Aproape fără excepţie, autorii îi roagă pe clienţi să închidă ochii de la începutul şedinţei de hipnoza şi apoi adăugă câteva comentarii despre relaxare. Acest lucru elimina imediat factorii din jur ce pot distrage atenţia şi concentrează atenţia clientului dvs. în interior, către gândurie şi senzaţii. De obicei se dezvolta rapid o transa uşoară.

Formatul de baza folosit în aceste exemple ar trebui urmat de comentarii şi instrucţiuni de tranziţie, dar nu este nevoie să spuneţi exact acelaşi lucru de fiecare dată. Este important însă *sa cereţi clientului să facă acelaşi lucru de fiecare dată*. Acest fapt indica un semnal experimental clar că este pe cale să se întâmple ceva diferit. Odată ce clientul dvs. a trecut printr-o transă în urma unei schimbări de tranziţie specifice într-o noua poziţie, ori de câte ori i se va cere acelui client să se aşeze în aceeaşi piziţie în viitor, el/ ea va avea tendinţa de a intra din nou în starea de transa. Acest fenomen, probabil un rezultat al unor procese simple de învăţare prin asociere, face ca reintrarea în transa să fie un proces mai simplu, automat în ocaziile succesive şi în cele din urmă poate chiar să elimine necesitatea unei induceri formale în transă.

Pasul 2: *Inducerea transei*

Scopul oricărei proceduri de inducere a transei este furnizarea de instrucţiuni şi de stimuli care să promoveze intrarea într-o stare de transa de conştientizare interioara pasiv concentrată. Transa este un fapt natural prin care fiecare client a trecut de multe ori în aproape fiecare zi a vieţii sale. Totuşi majoritatea oamenilor nu ştiu cum să procedeze pentru a intra intenţionat în acest proces. Aşadar, terapeutul este cel care trebuie să ofere o situaţie care întâi să provoace transa şi apoi să înveţe clientul cum să rămână în acea transa în timp ce observa evenimentele inconştiente interioare.

Pentru a vă ajuta clienţii să înveţe cum să dezvolte o stare de transa, trebuie să fiţi capabili să spuneţi lucrurile potrivite în felul potrivit. Scenariile de inducere a transei prezentate în această carte conţin comentarii care declanşează stări de transa la majoritatea subiecţilor. Unele scenarii se bazează pe confuzie pentru a crea transa, altele folosesc plictiseala, şi majoritatea includ multe jocuri de cuvinte, contradicţii şi alte amestecuri de cuvinte pentru a propulsa persoana într-o stare mentala mai puţin normala, mai puţin conştientă. Când veţi vorbi cu tonul şi cu ritmul voii pe care îl veţi dobândi exersând pe casetele de practica, aceste scenarii pot fi foarte constrângătoare.

Am realizat mai multe scenarii de inducţie diferite pentru ca indivizi diferiţi şi situaţii diferite necesita abordări diferite. Criteriul de selectare a inducerii prezentat la începutul Capitolului 3 vă va ajuta să decideţi ce inducere este mai folositoare pentru fiecare client.

Pasul 3: *Direcţionarea metaforica*

Metaforele, anecdotele şi aluziile sunt folosite în timpul hipnoterapiei pentru acelaşi motiv pentru care sunt folosite în cadre din afara terapiei, spre exemplu pentru ca comunica ideile în mod convingător, provoacă asocieri personale cu subiectele în cauza şi stimulează gândirea creativa. Fie că sunt folosite într-un context hipnoterapeutic sau nu, practic toate metaforele pot declanşa o mare varietate de asocieri conştiente şi inconştiente, fiecare dintre acestea putând îndrepta atenţia unei persoane către problemele personale sau realiza o introspecţie.

Astfel, toate metaforele prezentate în acest text pot fi folosite cu ceva probabilităţi de efecte benefice în timpul unei conversaţii obişnuite sau a unei şedinţe de terapie fără hipnoza. De fapt, metaforele şi anecdotele prezentate în acest text includ o mare varietate de afirmaţii retorice convingătoare, precum aluzii, rime, comparaţii, rime poetice, etc. Aceste metafore şi anecdote stimulează evenimente terapeutice în multe feluri diferite. În plus, evenimentele fiecărei metafore pot fi recomandări. Cu alte cuvinte, povestea poate conţine exemple de strategii de rezolvare a problemei, abilităţi de adaptare sau perspective noi pe care clientul le poate aplica la situaţia lui/ ei. Se presupune ca mulţi clienţi vor recunoaşte simplu la un anumit nivel meritele abordării de rezolvare a problemelor oferite în această poveste şi o vor folosi ca un ghid de rezolvare a propriilor probleme. Alţi clienţi vor simţi o implicare atât de puternică în propria

lor participare imaginara în poveste încât învaţă strategiile în mod precar.

Lanţurile de asocieri începute de personaje, evenimente, cadre sau cuvinte folosite în cadrul fiecărei povesti oferă o altă sursă de beneficii terapeutice. Aruncând cuvinte cheie, fraze, incidente şi simboluri în cadrul fiecărei metafore, vă ajutam să vă îndreptăţi gândurile uşor către anumite subiecte, precum copilăria, viaţa sexuală, furia, eşecurile, etc. Încă o dată, clientul este indirect încurajat să abordeze probleme care de obicei ar putea fi ignorate sau evitate.

În cele din urmă, chiar clienţii înşişi pot inventa sau conferi o semnificaţie terapeutica unei metafore. Deoarece durerea atrage mereu atenţia către sursa dificultăţilor, atunci când clienţii la terapie aud un mesaj ambiguu, căutarea de semnificaţii interioare conduce aproape mereu către lucrurile pe care ei încearcă cel mai mult să le evite, cum ar fi durerea, secretele, amintiri neplăcute, nevoia de schimbare, etc. clienţii presupun că exista un motiv pentru care terapeutul le spune o anumită poveste şi încep imediat să-i caute mesajul ascuns sau relevanta personală. Dacă metafora este în mod evident descriptiva sau plină de indicaţii, ei pot să observe conexiunile imediat şi să respingă mesajul şi/ sau purtătorul acestui mesaj. Astfel, cu cât relevanta personală a unei metafore este mai puţin directa sau mai simbolica, cu atât mai mult clientul este forţat să se bazeze pe intuiţie şi pe pătrunderea în inconștient pentru a descifra semnificaţia.

Experienţa noastră ne sugerează ca *semnificaţia şi impactul terapeutic al semnificaţiilor descoperite singuri sunt inerent mai mari decât orice am fi putut spune în mod direct*. Semnificaţiile descoperite sunt întotdeauna mai puternice decât cele impuse şi ambiguitatea metaforelor le transforma într-o modalitate ideala de a promova acemenea descoperiri.

Cele mai ambigue metafore se numesc metafore cu scop general. Aceste metafore conţin idei şi sugestii care sunt relevante pentru funcţionarea completa a oricărui individ, dar nu au o relevanta personala evidenta pentru un individ anume. Şi astfel permit fiecărui client o libertate deplina de a „descoperi” o semnificaţie cu relevanta personala pentru el/ ea.

Totuşi, dacă o metaforă cu sens general nu reuşeşte să provoace auto-descoperiri semnificative, atunci ar putea fi necesar să furnizam un mesaj metaforic care să fie mai descriptiv pentru acea situaţie

personala sau mai direct în indicaţii pentru acel individ. În mod ideal, aceasta personalizare creste impresia clientului ca ceea ce spune terapeutul se adresează direct lui/ ei (ceea ce poate creste motivaţia de a descoperi semnificaţia ascunsă), dar rămâne destul de subtil pentru a evita sa reacţioneze sau să creeze rezistenta.

Exista cel puţin trei surse posibile pentru metaforele personalizate. Prima este că puteţi folosi metaforele prezentate de clienţii înşişi în timpul Transei de diagnosticare, a unei şedinţe de terapie obişnuite sau a unei discuţii despre visele lor. Când un client a afirmat că se simţea ca şi cum ar fi trecut peste el un camion, atunci în timpul şedinţei s-au folosit metafore legate de condusul maşinii şi de animalele care încearcă să traverseze autostrada. În mod asemănător, când un alt client a povestit un vis în care înota, au fost încorporate în hipnoterapie metafore despre ocean, peşti şi alte subiecte asemănătoare.

O a doua modalitate de a semnala clienţilor ca folosiţi metafore personal semnificative pentru ei este să le selectaţi pe acelea care reflecta propriile dvs. asocieri metaforice cu acea persoană anume. Concentraţi-vă asupra trăsăturilor fizice evidente, comportamentului, ştiulului de comunicare interpersonal sau orice alta caracteristica va atrage atenţia. Apoi întrebaţi-vă ce gânduri sau imagini stârnesc aceste trăsături în imaginaţia dvs. Erickson a folosit odată povestea unui stejar cu o ramură rupta ca o metaforă pentru un domn în vârstă ce suferea de o falsa durere de braţ în urma amputării acestuia (Haley, 1985, pp. 324 – 325). Noi am folosit povesti despre păsări bătând din aripi, o vază sparta sau cum se face siropul de vişine şi astea sunt doar câteva, deoarece o anumită calitate a clientului a determinat aceasta asociere.

Cea de-a treia şi poate principala sursa de asocieri metaforice este însăşi problema clientului. Aceasta metoda de selecţie are un avantaj evident prin faptul că metaforele care sunt legate într-un fel simbolic de problema prezentata conţin deseori implicaţii inerente pentru strategii alternative de rezolvare a problemei. Astfel, o persoană a cărei problema este anxietatea sau încordarea psihică poate sugera o metaforă despre un chitarist care a învăţat să cânte foarte bine la chitara abia când i-a destins corzile.

Logic, cele mai eficiente metafore sunt produse de toate aceste surse la un loc. Astfel, fiecare metafoa poate reflecta viziunea clientului

asupra problemei, viziunea terapeutului asupra clientului şi soluţiile sugerate de terapeut pentru rezolvarea problemei. O asemenea individualizare ar trebui să crească la maxim interesul clientului şi participarea lui la metafora, precum şi impactul terapiei.

În aceasta faza ar trebui poate să menţionăm ca preferam metaforele naturale, bazate pe evenimente sau fenomene reale decât povesti de ficţiune sau alegorice. Experienţa noastră sugerează ca aceasta naturaleţe conferă metaforei mai multă valabilitate şi legitimitate decât o istorioara inventată.

Această carte conţine scenari pentru metafore cu scop general care pot fi folosite practic cu oricine. Conţine şi scenarii pentru metafore concentrate asupra problemei pe care le-am descoperit a fi folositoare cu anumite tipuri de probleme şi clienţi. Vă recomandăm să folosiţi una sau două metafore cu scop general după inducerea iniţială a transei. Dacă aceasta abordare generală stimulează schimbarea terapeutica, atunci poate că nu va mai fi necesar să folosiţi o metaforă mai specifica. Pe de altă parte, dacă nici metaforele cu scop general nici cele specifice nu produc rezultate, atunci e recomandabil să folosiţi o abordare mai directa.

Pasul 4: *Afirmaţii şi sugestii directe*

În timp ce metaforele sunt o modalitate uşor indirecta şi permisiva de a ajuta clienţii să descopere mai mult despre ei înşişi, valoarea potenţială a mesajelor şi instrucţiunilor directe nu poate fi neglijata. Mulţi clienţi pot avea mari beneficii în urma afirmaţiilor directe despre sursa problemei lor sau în urma sugestiilor precise despre ce au de făcut pentru a-şi îmbunătăţi situaţia dacă ar fi mai puţin defensivi sau rezistenţi la schimbare. O stare de transa îmbunătăţeşte capacitatea clienţilor de a auzi şi folosi asemenea mesaje directe fără să opună rezistenta.

Afirmaţiile directe legate de natura problemei sau de soluţia ei sunt exprimări clare ale părerii terapeutului despre cauza problemei sau despre ce trebuie făcut pentru a o rezolva. Ele trebuie folosite doar atunci când terapeutul este sigur ca aceasta părere este valabila şi când clientul a demonstrat dorinţă, dar şi uşoară incapacitate de a accepta aceste păreri. Starea de transa poate ajuta clientul să accepte aceste observaţii cu mai multă uşurinţă şi mai complet dăcât ar face-o în starea de trezie. De multe ori prezentam aceste afirmaţii directe ca şi comentarii pe care o terţă persoană (un alt terpaeut, poate) le poate

da unui client într-o anumită situaţie. Pare că este mai greu să respingi un mesaj atunci când purtătorul lui nu este prezent.

Sugestiile directe, pe de altă parte, conţin de obicei o indicaţie cum ca ulterior clientul va trece printr-o schimbare a unui gând, sentiment, comportament sau percepţie anume. Consecinţa este ca acest eveniment se va întâmpla automat fără o intenţie conştientă. Se presupune ca acest răspuns prescris va distruge sau va înlocui răspunsul care cauzează problema.

Sugestiile hipnotice directe sunt foarte folositoare în anumite situaţii. Dacă soluţia la o problemă este relativ directa şi implica comunicarea clară a unei simple idei sau a unei sarcini de comportament, atunci o abordare directa este cea mai indicată. Dacă clientul este un subiect al hipnozei cu o bună comunicare, atunci sugestiile directe pot fi eficiente. În cele din urmă, ca şi rezultat al influentei televiziunii şi filmelor asupra imaginii hipnoterapiei, mulţi clienţi par să se aştepte ca aceste sugestii directe să facă parte din proces. În acest caz li se pare normal să le folosim, chiar şi dacă numai pentru a le satisface aceasta aşteptare.

Însă exista o problemă în folosirea sugestiilor directe. Deoarece sunt atât de dure, probabilitatea unei rezistente conştiente este foarte mare. Dacă sugestia nu este acceptata de persoana la un nivel conştient sau dacă persoana nu răspunde atât de bine la sugestiile hipnotice încât mintea conştientă nu poate să împiedice împlinirea inconştientă, atunci ele nu funcţionează. Din această cauză preferam să încadrăm sugestiile directe în metafore care să distragă atenţia sau într-o anecdota. Acest fat reduce posibilitatea unei recunoaşteri şi rezistente conştiente şi creste probabilitatea unui răspuns inconştient. Ar trebui să fie evident ca sugestiile directe funcţionează doar atunci când clientul este capabil să răspundă. Sfaturi vagi precum „Nu veţi mai simţi aceleaşi simptome!” funztionează rareori pentru ca clienţi nu ştiu, conştient sau inconştient, cum să ajungă la acest rezultat. Trebuie să li se spună ce să facă.

În plus, includem de obicei motive de încurajare de ce este posibil sau adecvat să elimine sau să înlocuiască răspunsurile nedorite. Ideea este să vă motivaţi clientul să vă urmeze sugestia şi pentru alt motiv decât faptul că îi spuneţi dvs. Astfel, clientul trebuie să fie informat ca simptomele pot să dispară pentru ca: a) nu mai este nevoie de ele; b) se bazează pe o idee greşită; c) clientul ştie acum cum să

evite apariţia lor de la bun început; d) exista modalităţi mai bune de a îndeplini acelaşi scop. Atunci când sugestia este urmata de o indicaţie a ceea ce se poate gândi sau face, aceasta abordare deseori promovează rezolvarea rapidă a problemei.

Folosirea combinata a sugestiilor şi afirmaţiilor directe este demonstrată de următorul caz. Un student de 18 ani a fost trimis la tratament pentru nişte atacuri de panica ce nu au putut fi reduse prin relaxare, desensibilizare să-i psihoterapie. În timpul Transei de diagnosticare a ieşit la iveala ca aceste atacuri erau determinate de orice eveniment care părea să aducă dovezi ce susţineau teama secreta ca abuzul lui de marihuana timp de câteva luni îi afectase în mod ireparabil creierul. El era conştient ca această idee a sa nu era probabil întemeiată, totuşi era îngrozit că ar putea fi adevărată. I-a fost indusa o transa uşoară şi i s-a spus în termeni clari că nu mai avea nevoie să simtă atacurile de panica pentru ca creierul sau nu era afectat, pentru ca toate lucrurile pe care el credea ca indica afectarea creierului se explicau de fapt în alt fel şi pentru ca el nu avea pregătirea necesară pentru a pune acest diagnostic. Apoi i s-a spus ca ori de câte ori se va gândi că avea creierul afectat, va auzi terapeutul spunându-i că nu era adevărat. Aceste avertismente au fost repetate de mai multe ori cu convingere profesionala şi apoi a fost scos din transă. Şi-a exprimat imediat uşurarea şi de atunci nu i s-au mai repetat simptomele nici măcar o dată.

Trebuie să observam ca acest client a răspuns la cererea directa de schimbare pentru ca schimbările cerute i se păreau adecvate şi acceptabile. Dacă schimbările sugerate ar fi fost neadecvate, contrare principiilor sale etice sau morale sau periculoase, este foarte puţin probabil ca el să le fi ascultat. De fapt, sugestiile neadecvate sau nerealizabile pot declanşa animozitatea clientului. Doar pentru ca clientul este în transa şi astfel mai dispus să asculte sugestiile nu înseamnă ca el/ ea a devenit un robot fără minte. În timpul unei transe, oamenii pot deveni mai dispuşi să accepte şi să acţioneze în urma ideilor care le sunt de ajutor, dar în acelaşi timp devin *mai puţin* dispuşi să răspundă la ideile care nu le par adecvate sau sunt prea dure.

Pasul 5: *Terminarea transei*

Procesul de terminare a transei este o ceremonie de încheiere cu mai multe scopuri. *Mai întâi*, persoanei i se permite să recapituleze

ceea ce a învăţat şi să repete abilităţile descoperite şi orice schimbare în atitudine sau comportament care îi poate fi folositoare în viitor. *Apoi* i se oferă posibilitatea de a experimenta ceva care îi va valida sau ratifica transa ca un eveniment neobişnuit şi potenţial important. *În cele din urmă*, în timp ce clientul iese din transa către o stare de trezie îndreptată spre exterior, se fac comentarii care să-i distragă atenţia şi să împiedice analiza conştientă, raţionalizările sau respingerea experienţelor anterioare din transă.

Acest stadiu al procesului de hipnoterapie include evident o serie importanta de evenimente. Totuşi, oricât de complex ar părea, fiecare aspect al procesului de terminare a transei este relativ uşor de realizat şi poate fi condus cam în acelaşi fel cu toţi clienţii. Drept urmare, cartea oferă un singur scenariu de terminare a transei. Varietatea sau personalizarea nu este neapărat necesara sau folositoare în acest stadiu final de terminare.

Spre exemplu, porţiunea din scenariul de terminare a transei care este făcut să stimuleze recapitularea şi repetarea noilor lucruri învăţate este intenţionat vaga şi nespecifica. Acest lucru permite clienţilor să integreze orice ar fi învăţat, chiar dacă diferă de ceea ce terapeutul crede că s-a învăţat. Clienţii învaţă ceea ce le trebuie, nu neapărat ceea ce le oferim. Trebuie să le permitem să fie inventivi şi creatori. Astfel, segmentul de recapitulare şi repetare oferă clienţilor posibilitatea de a-şi întări ceea ce au învăţat.

Confirmarea transei se realizează cel mai simplu prin oferirea de sugestii de amnezie legată de evenimentele din timpul transei şi prin o distorsionare a timpului scurs în transă. Oricum atât amnezia cât şi distorsionarea timpului sunt consecinţe destul de tipice ale experienţei transei, poate pentru ca contrastul dintre starea de transa relaxata şi starea de trezie obişnuită este atât de mare încât accentuează învăţarea şi memoria ce depind de aceasta stare (cf. Rossi, 1986). Acest efect este mărit de introducerea unor comentarii nesemnificative, care să distragă atenţia, despre un subiect de conversaţie anterior sau despre un obiect din camera imediat după întoarcerea la conştientizarea treaza. Aceste comentări nu doar ca inhiba analiza critica a procesului transei, ci şi reduc transferul de amintiri din transa către conştientizarea conştientă şi promovează experienţa amneziei. Profitând de aceste consecinţe naturale, terapeutul poate demonstra clientului natura neobişnuită a

experienţei transei.

Şi scoaterea din transa este uşor de realizat. O schimbare evidenta în tonul şi viteza vocii într-un stil mai apropiat de conversaţie semnalează imediat sfârşitul transei. Orientarea către starea de trezie este apoi stabilita prin redirecţionarea conştiinţei către stimulii externi, precum sunete din afara camerei, ceasul care ticăie, o sursă de lumina, etc. O indicaţie ca mintea inconştienta poate permite conştientizării conştiente să se întoarcă la un sentiment normal, comod şi proaspăt încurajează persoana ca trecerea către trezie va fi lina şi automata. În cele din urmă, o pauză expectativa, o schimbare a poziţiei sau o inspiraţie puternica sugerează ca aceasta parte a şedinţei s-a încheiat.

Oamenii nu rămân blocaţi în transa, deşi se pot împotrivi să renunţe la o stare atât de relaxata şi le va lua mai mult timp să o facă. Unii clienţi s-ar putea să aibă nevoie de o comanda mai directa de tipul „Treziţi-vă acum!”, dar acest lucru se întâmplă rar şi trebuie folosit doar ca o ultimă soluţie posibila. În acest stadiu al tranziţiei se pot dezvolta multe înţelegeri terapeutice şi este înţelept să permitem clienţilor să folosească timpul necesar pentru a-l traversa. În general, recomandam ca terapeuţii să înceapă să termine procesul transei cu cel puţin 10 minute înainte de sfârşitul dorit al unei şedinţe. Astfel se acorda destul timp pentru trecerea la trezie, o perioadă de reorientare şi un feedback din partea clientului sau o conversaţie generală pe probleme de terapie.

Pasul 6: *Evaluarea ulterioară*

Se poate obţine feedback de la client după ce au avut loc una sau două conversaţii nesemnificative la terminarea transei. Aceasta oferă clientului o şansă să uite acele lucruri care e mai bine să le uite şi să creeze o distanta între transa şi analiza sau recapitularea ei.

În acest stadiu, feedbackul va fi de obicei minim, dar majoritatea oamenilor vor fi capabili să-şi amintească anumite lucruri care le-au făcut plăcere, lucruri care le-au crescut implicarea în proces sau lucruri care au deranjat transa (cum ar fi zgomotele din afara sau un anumit subiect).

Titusi, pentru feedbackul legat de beneficiile terapeutice ale procesului de hipnoterapie, ca trebui probabil să vă mulţumiţi să aşteptaţi, să vă uitaţi şi să ascultaţi. Clientul poate să demonstreze imediat anumite percepţii, schimbări în atitudine, modificări ale

reacţiilor emoţionale sau schimbări de comportament, dar de obicei asemenea schimbări nu sunt evidente pentru client, nu sunt în mod evident legate de transa sau nu se manifestează decât mai târziu. Doar trecerea timpului va permite o precizare exacta a beneficiilor terapeutice şi a schimbării.

Clienţii ar putea sau nu să atribuie schimbările ce pot avea loc în cursul următoarelor zile sau săptămâni datorită experienţelor de hipnoterapie. Dacă o fac, trebuie să confirmaţi aceste concluzii cu simpla afirmaţie ca nu aţi făcut decât să le oferiţi posibilitatea de a face ceea ce era mai bine pentru ei. Totuşi, dacă ei nu îşi dau seama de nicio legătură, nu trebuie să faceţi eforturi pentru a scoate în evidenţă ca schimbările lor sunt legate de anumite comentarii sau sugestii pe care le-aţi oferit în timpul şedinţei de hipnoza.

Schimbările determinate de hipnoterapie par deseori întâmplătoare, naturale sau spontane pentru ca, de obicei, sunt produse şi controlate de mintea inconştienta. Trebuie să se permită clienţilor să fie mândri de ele şi să le atribuie propriilor resurse inconştiente. Aceasta acceptare a responsabilităţii personale pentru schimbările dorite măreşte stima de sine, promovează aşteptări ale altor succese în viitor şi oferă oamenilor un profund respect pentru şi o dorinţă de a depinde mai mult de depozitul lor inconştient de înţelegere şi abilităţi. La urma urmei, principala lor grija este binele lor, şi nu puterea sau abilităţile terapeutului. Prin urmare, vă sugeram să acordaţi meritele cui le merita – clientului şi diferitelor componente ale minţii inconştiente ale clientului.

INDICAŢII DESPRE FOLOSIREA ACESTEI CĂRŢI

Acum ca v-aţi familiarizat cu conceptele, formatul, raţionamentul şi regulile de bază ale hipnoterapiei, vă recomandăm să faceţi următoarele:

1. Dacă până acum nu aţi ascultat caseta audio a cărţii şi nu aţi participat în procesul de transa, acum este timpul să o faceţi. Nu vă grăbiţi să învăţaţi cum să intraţi în transă. Această experienţă vă va oferi mai multe informaţii mai direct despre natura transei decât orice discuţie sau descriere pe care v-o putem oferi. Ascultaţi ambele părţi pentru a vă da seama care este mai eficienta pentru dvs.

După ce aţi realizat o transa, chiar şi una uşoară, începeţi să citiţi cu voce tare transcrierea acelei induceri (transcrierea pentru Partea A începe la pagina 52 şi pentru Partea B la pagina 59). La

început, încercaţi să imitaţi tonul şi ritmul vocii din demonstraţie. Nu vă sugeram asta din cauză că noi consideram ca fiecare demonstraţie este perfecta sau conţine tonul, ritmul sau stilul exact pe care să-l folosească toţi hipnoterapeuţii. Vă sugeram asta pentru că vrem să învăţaţi cum să vorbiţi din transa şi am descoperit ca cel mai uşor mod de a învăţa pe cineva cum să facă asta este să-l punem să imite o şedinţă care este deja legată de propria intrare în transă.

2. Vrem să învăţaţi cum să vorbiţi din transa pentru că trebuie să învăţaţi să vorbiţi într-un mod care să se armonizeze cu starea mentală a transei. Când vorbiţi din transa, aveţi garanţia ca ritmul, tonul, volumul şi pauzele făcute în timpul citirii scenariilor de transa sunt adecvate pentru experienţa transei. Este important şi ceea ce spuneţi în timpul hipnoterapiei şi *cum* o spuneţi. Scenariile noastre vă vor ajuta să învăţaţi ce să spuneţi, dar trebuie să învăţaţi şi *cu*m să o spuneţi într-un fel care să conducă la o transa. Atunci când vorbeşti din transa, întreaga voastră atitudine este legată de acea transa şi ascultătorul virtual este forţat să intre în transa cu dvs. pentru a menţine concordanta şi a înţelege ceea ce spuneţi.

În timp ce imitaţi demonstraţia prin citirea cu voce tare a transcrierii, automat veţi începe să reintraţi în transa şi dvs. În timp ce faceţi asta, continuaţi să citiţi transcrierea cu orice ton, ritm sau volum al vocii care îl simţiţi potrivit pentru starea dvs. mentala relaxata. Exersaţi propriul stil de transa pana când sunteţi capabil să-l folosiţi aricand doriţi.

3. I timp ce exersaţi stilul de transa, citiţi introducerea de la restul de capitole şi examinaţi scenariile prezentate în fiecare. Totuşi, vă rugăm să observaţi ca scenariile în sine nu sunt foarte informative sau interesante când le citiţi în gând. De fapt s-ar putea as va para chiar stupide, confuze sau plictisitoare. Amintiţi-vă ca aceste scenarii au fost realizate pentru a scădea conştientizarea conştientă şi pentru a stimula înţelegerea inconştientă şi evenimentele din timpul transei, şi nu pentru a stimula capacităţile critice ale minţii conştiente sau sensibilitatea estetica.

Prin urmare, în loc să citiţi aceste scenarii în gând, vă recomandăm ca dvs. şi un coleg să le citiţi unul altuia. Citiţi ca un dialog, pe rând, un scenariu de inducere, unul de metafora şi unul de terminare a transei. Dacă este posibil, înregistraţi pe o casetă aceste şedinţe de practica şi revizuiţi-le apoi împreună.

Aceasta procedura are un dublu scop. Va da posibilitatea de a primi feedback privind eficienta stilului dvs. de transa ca hipnoterapeut, precum şi posibilitatea de a experimenta efectele diferitelor aspecte din aceste scenarii în mod direct atunci când sunteţi efectiv subiect de practică. *Astfel de şedinţe de practica experimentale sunt unica metoda foarte folositoare şi eficienta de a învăţa hipnoterapia*.

Dacă nu puteţi găsi un coleg cu care să exersaţi, încercaţi să ascultaţi şi să participaţi cu propriile dvs. înregistrări a mai multor scenarii de inducere şi sugestie. Deşi probabil nu sunt la fel de eficiente ca şi lucrul cu un coleg, aceasta abordare oferă o mai bună apreciere a conţinutului şi structurii scenariilor decât o citire pur şi simpla.

4. Recomandam ca hipnoterapeuţii începători să-şi înceapă practica într-un context de stăpânire a durerii, dacă este posibil. Dacă se poate, concentraţi-vă atenţia şi exersaţi pentru un timp pe materialele de la Capitolul 16.

5. Începeţi să efectuaţi şedinţe de Transa de diagnostic cu clienţii potriviţi. Acest lucru vă va obişnui să vorbiţi oamenilor ce stau cu ochii închişi şi vor furniza înţelegerea necesară pentru a şti să alegeţi scenariul potrivit fiecărui client. Totuşi, amânaţi folosirea altor tehnici de hipnoterapie pana la următoarea şedinţă, pentru a putea să alegeţi şi să revizuiţi tipurile de scenarii pe care doriţi să le folosiţi.

6. Realizaţi o şedinţă de hipnoterapie cu un client pe baza scenariilor pe care le-aţi ales după Transa de diagnosticare. Nu trebuie se va ruşinaţi dacă citiţi materialul. De obicei clienţilor le convine aceasta abordare, mai ales dacă le spuneţi ca preferaţi să citiţi materialul ales anume pentru acel client pentru ca să puteţi folosi exact cuvintele corecte. Nu vă grăbiţi. Fiţi atent la diferitele reacţii ale clientului în timp ce continuaţi. Studiaţi persoana cu atenţie ca să vă puteţi schimba abordarea în funcţie de reacţiile lui/ ei. Amintiţi-vă ca fiecare şedinţă necesita, de obicei:

a) o tranziţie către transa b) inducerea unei transe c) ori o metaforă generală ori o metaforă specifica de diagnostic pentru a stimula observaţiile terpaeutice d) poate o sugestie sau o afirmaţie directa pentru a stimula schimbarea e) procedura de terminare a transei

7. Fiecare şedinţă va dura aproximativ 30 – 40 de minute, în

funcţie de procedurile de inducere, metafora şi sugestie folosite. De obicei nu este necesar să explicaţi raţionamentul sau natura procesului. Indicaţi doar că aţi dori să încercaţi ceva ce poate fi valoros şi interesant, apoi continuaţi. Multor clienţi li se pare o experienţă plăcută şi interesanta, chiar dacă la început poate fi neobişnuită şi dificila.

8. Insistam asupra faptului că materialele din această carte sunt realizate pentru a fi folosite ca şi suplimente la alte surse de pregătire profesională. Buna cunoaştere a acestor materiale nu este însă suficientă pentru a practica hipnoterapia fără alta supraveghere, documentare şi pregătire în domeniu. Diferite persoane şi organizaţii oferă cu regularitate ateliere interesante pentru doctori şi terapeuţi. Persoanele care intenţionează să folosească tehnicile hipnoterapeutice în activitatea lor, ar trebui să contacteze următoarele organizaţii pentru mai multe informaţii:

The American Society of Clinical Hypnosis
2250 East Devon Avenue, Suite 336, Des Plaines, Illinois 60018
The Society for Clinical and Experimental Hypnosis
128-A Kings Park Drive, Liverpool, N.Y. 13090
The Milton H. Erickson Foundation
3606 North 24th Street Phoenix, Arizona 85016

9. Am dori să insistam şi asupra faptului că scenariile din această carte ar trebui să fie folosite doar de profesionişti care sunt calificaţi să facă tipurile de observaţii şi de judecăţi necesare a fi folosite cu sensibilitate şi cunoaştere clinica. Nu exista nicio garanţie ca un scenariu prescris va avea efectul dorit pentru toată lumea. În mod asemănător, când este folosita în mod nepotrivit şi pentru clienţi nepotriviţi, hipnoterapia (ca orice tehnica terapeutica) poate produce finaluri nedorite sau neproductive. În analiza finala, decizia de a selecta şi folosi complet sau doar în parte un anumit scenariu de hipnoterapie cu un anumit client este o hotărâre care necesita mari abilităţi clinice. Deşi am descoperit ca materialul din aceste scenarii este folositor şi l-am publicat aici în speranţa ca şi alţii le vor găsi la fel de benefice, nu putem prezice ce impact vor avea atunci când sunt folosite de altcineva şi nici nu ne putem asuma responsabilitatea pentru asta. Vă sugeram să folosiţi aceste proceduri cu aceeaşi grija şi atenţie ca şi cu alte terapii.

10. Cu timpul, vă veţi dezvolta un simţ special de a continua şi

scenariile vor deveni parafrazări comode sau le veţi folosi pur şi simplu pentru a stimula idei şi pentru a oferi indicaţii generale. În cele din urmă, atât evaluarea iniţială cât şi luarea deciziilor vor deveni automate, iar materialul din această carte va fi de prisos. În acel moment vă veţi putea relaxa şi veţi putea avea încredere în cunoaşterea şi înţelegerea dvs. inconştiente pentru a vă orienta, căci veţi fi devenit un hipnoterapeut.

PARTEA II

Scenarii

3

INDUCEREA TRANSEI

Fiecare scenariu de inducere din acest capitol are un format şi o substanţă diferită. Unul este destinat clienţilor care au mai trecut deja prin hipnoza, unul pentru persoanele care nu-şi pot aminti să fi avut vreodată o transa obişnuită, cotidiana şi unul nici nu menţionează hipnoza sau transa. Ultimul scenariu este realizat pentru a învăţa clienţii cum să îşi inducă singuri transa.

Scenariile diferă şi în lungime şi complexitate. Unele sunt foarte scurte şi directe, ar câteva sunt relativ lungi. Amintiţi-vă că nu este necesar să continuaţi cu o inducere a transei lunga dacă transa a început. Imediat ce clientul demonstrează *relaxare* musculară, *imobilitate*, *reducerea ritmului respirator*, *reducerea pulsului inimii*, *reflexul de a înghiţi este redus sau dispare*, *mişcările ochilor încetinesc şi existenta receptivității liniștite*, acestea fiind caracteristici ale unei transe uşoare, atunci este momentul potrivit pentru a ieşi din inducerea transei şi a intra în ideile sau metaforele destinate să conducă clientul către conştientizarea terapeutica.

Vă rugăm să reţineţi ca aceste induceri de transa chiar funcţionează. Am folosti cu succes aceste proceduri cu sute de clienţi. Majoritatea oamenilor sunt capabili să înveţe cum să intre în stare de transa doar într-o şedinţă sau două, mai ales dacă terapeutul are a aşteptare încrezătoare că se va întâmpla aşa. Orice nelinişte sau lipsa încrederii în capacitatea clientului de a intra în transa i se va transmite acelei persoane prin indicii subtile verbale şi non-verbale, cu rezultate negative. Pe de altă parte, încrederea în subiect şi în procedurile folosite vă vor ajuta să obţineţi un rezultat pozitiv. Rolul aşteptărilor încrezătoare legate de rezultatele terapeutice este extrem de puternic. De fapt, poate fi mai semnificativ decât orice alt element al procesului

de hipnoterapie.

În acele rare ocazii când o inducere nu ajuta deloc clientul să se relaxeza, clientul nu trebuie lăsat cu impresia ca el/ ea a eşuat. Relaxarea şi transa sunt experienţe noi şi neobişnuite pentru majoritatea oamenilor şi le poate lua mai mult timp să se adapteze la aceasta experienţa. Cât timp menţineţi o aşteptare pozitiva a succesului şi vă asiguraţi clientul că se descurca bine, ca în cele din urmă va fi capabil să se relaxeze complet, este foarte probabil ca acel individ să aibă beneficii din urma acestui proces.

De asemenea, vă rugăm să vă amintiţi ca transa nu este o condiţie stabilă. Deseori clienţii intra sau ies din transa ca rezultat al unor evenimente interne şi externe. Dacă se întâmplă spontan o ieşire conştientă, trebuie doar să le spuneţi că este normal să fie aşa. Apoi continuaţi cu ceea ce vorbeaţi înainte de aceasta ieşire.

Vă sfătuim să revizuiţi fiecare scenariu înainte de a vă hotărî care anume să-l folosiţi. Deşi cuvintele sunt alese cu grija pentru a evita problemele şi pentru a conduce la transa dorita, aceste scenarii sunt menite a funcţiona ca nişte ghiduri, nu pentru a înlocui propria dvs. creativitate şi stil. Fiecare poate fi modificat sau dezvoltat în orice fel vi se pare potrivit.

CRITERII DE ALEGERE A INDUCERII

Ce tip anume de scenariu de inducere ar trebui să folosiţi cu un client anume? Iată recomandările noastre:

Categoria I: Dacă clientul dvs. nu a mai trecut niciodată printr-o transă ci pare a fi destul de relaxat şi cooperant, atunci folosiţi Inducerea de Bază.

Categoria II Dacă clientul dvs. este constrâns, rigid sau foarte controlat, atunci folosiţi Inducerea prin Confuzie.

Categoria III: Dacă clientul dvs. este agitat, înfricoşat sau zăpăcit, atunci folosiţi Inducerea prin Conversaţie.

Categoria IV: Dacă clientul dvs. este puţin neliniştit şi mediul este zgomotos, atunci folosiţi Inducerea Naturalista.

Categoria V: Dacă clientul dvs. a mai trecut prin hipnoza şi a avut rezultate pozitive, atunci folosiţi Inducerea prin Retrăire.

Categoria VI: Dacă clientul dvs. nu a mai trecut niciodată printr-un proces de hipnoza formal, dar îşi aminteşte că ar fi trăit o stare asemănătoare transei într-o anumită situaţie (cum ar fi în timp ce alerga, conducea maşina sau medita), atunci folosiţi Inducerea prin

Simulare.

Categoria VII: Dacă clientul dvs. caută doar o demonstraţie a puterii hipnozei pentru a se convinge ca poate ajuta, atunci folosiţi Inducerea prin Levitaţia braţului sau prin Confirmarea închiderii ochilor.

Categoria VIII: Dacă clientul dvs. este un subiect experimentat care doreşte şi este capabil să intre din nou în transa, atunci folosiţi una dintre Inducerile Scurte.

Categoria IX: Dacă scopul dvs. este de a ajuta persoana să înveţe cum să folosească auto-hipnoza, atunci folosiţi Procesul de Pregătire pentru auto-hipnoza.

SAU

Dacă vă simţiţi mai comod şi mai încrezător să folosiţi alta decât inducerile pe care vi le-am recomandat, atunci folosiţi-o pe aceea. Înainte de a începe să folosiţi orice procedura de inducere, amintiţi-vă să începeţi procesul cu un comentariu de tranziţie potrivit. Inducerile prin Conversaţie pot fi realizate fără o tranziţie evidenta, dar vă sfătuim să folosiţi totuşi una.

Nota: Scenariile din această carte sunt prezentate într-un format menit să redea ritmul şi expresiile dorite. O pauză după fiecare rând realizează o prezentare ritmica ce conduce la transa, accentuează anumite cuvinte sau idei şi oferă clientului timp să experimenteze evenimentele interioare relevante pentru acele cuvinte şi idei. În prima parte din procedura de inducere, fiecare rând trebuie rostit în sincronizare cu expiraţiile clientului. Totuşi, după primele câteva rânduri, ritmul trebuie încetinit uşor pana se ajunge la un ritm de prezentare care pare adecvat sau compatibil cu starea relaxata de transa. Odată stabilit, ritmul de prezentare de baza poate fi folosit pe tot parcursul procesului de hipnoterapie.

CATEGORIA I: SCENARIU DE INDUCERE DE BAZA

Indicaţii: A se folosi cu acei clienţi cooperanţi care nu au mai trecut niciodată prin transa. Scopul este de a-i informa despre procesul transei şi de a iniţia experienţe de transa.

Foarte bine!

Cu ochii închişi poţi începe's te relaxezi, deşi la început vei fi mai conştient de unele lucruri decât erai înainte.

Sunetele din camera, sunetul vocii mele, senzaţii în mâini şi picioare, gânduri şi imagini care îţi apar în minte automat.

Pentru ca, cu ochii închişi devine tot mai uşor să devii tot mai conştient de o varietate de lucruri care altfel ar fi ignorate sau trecute cu vederea.

Gânduri, imagini, senzaţii, şi modificarea conştientizării, în timp ce mintea începe să experimenteze o detaşare treptata.

O detaşare chiar şi de efortul de a fi conştient unde exact sunt aşezate braţele, sau mâinile, sau degetele.

Chiar şi de efortul de a fi conştient ce picior pare a se relaxa mai rapid, sau mai complet decât celălalt, pare a fi un efort prea mare pentru a te deranja să-l faci.

Dar este nevoie de timp pentru a simţi aceasta detaşare.

Ia-ţi timpul necesar, în felul tău propriu şi începi să înveţi mai mult ca înainte despre capacitatea ta de a te relaxa şi de a te detaşa şi mintea începe să alunece în jos către acel loc plin de linişte şi de conştientizare calma.

Un loc care pare să ofere semnale care îndreaptă conştientizarea în jos, către ea, în ea mai mult…

şi mai complet.

Un loc de relaxare fără efort şi de detaşare, unde chiar şi efortul necesar pentru a fi conştient de sunetul vocii mele sau de înţelesul cuvintelor mele poate părea aproape prea mult efort pentru a te deranja să-l faci.

Este mult mai uşor să te relaxezi pur şi simplu şi să permiţi întâmplărilor să ia loc aproape de la sine.

O alunecare în jos, şi apoi o ridicare înapoi în sus, către suprafaţa conştientizării treze uneori, şi e bine aşa.

Totul depinde de tine.

Pentru că ai o minte conştientă, şi o minte inconştientă, iar în adâncul minţii tale, poţi continua sa auzi, să înţelegi şi să răspunzi la acele lucruri pe care le-aş putea spune, fără ca tu să faci nimic.

Este mult mai uşor pentru mintea conştientă să poată să se relaxeze şi să se bucure de acea alunecare, către acel loc de calm liniştit, de conştientizare fără efort, de multe lucruri diferite, fără a fi nevoie să faci un efort chiar şi pentru a-ţi aminti exact cum să faci efortul necesar pentru a preciza poziţia exacta a braţelor, a picioarelor, sau a întregului corp, care pare să plutească în timp şi spaţiu

— Acel loc de plutire libera de detaşare fără efort şi să permiţi întâmplărilor să aibă loc la timpul lor şi în felul lor.

Foarte bine.

Mintea inconştienta poate permite acelei alunecări să aibă loc în timp ce mintea conştientă aluneca spre un loc total diferit acum.

Foarte bine.

În timpul tău, în felul tău, conştient de întâmplările ce au loc pe parcurs, în timp ce mintea inconştienta începe să folosească această posibilitate de a-ţi modifica experienţa în orice fel este felul corect pentru tine.

Învaţă acel sentiment de detaşare, de a permite minţii inconştiente de a-şi asuma tot mai multă responsabilitate pentru a ghida şi direcţiona conştientizarea în timp ce continuaţi să vă exploraţi propriile capacităţi şi abilităţi de a învăţa să vă relaxaţi, în timp ce va relaxaţi şi intraţi în transa tot mai complet, tot mai comod, tot mai fără efort decât înainte.

Foarte bine.

(*Continuaţi cu scenariul de metafora ales sau cu procedura de terminare a transei*.)

CATEGORIA îi SCENARIU DE INDUCERE PRIN CONFUZIE

Indicaţii: A se folosi cu indivizi foarte intelectuali sau rigid controlaţi, a căror minte conştientă va continua să critice, să analizeze, să planifice, etc. În timpul unei inducerii de bază.

Partea de început a acestui scenariu ar trebui prezentata mai rapid, cu o încetinire treptata către un ritm mai specific inducerii în transă.

Acum, înainte de a începe, aş vrea să spun cât de bucuros sunt să lucrez cu tine astăzi, în locul unei minţi neinteresante, de genul celor pe care le găseşti în vreun cartier de periferie, certându-se ca la mahala, duşmani cu toată lumea.

Pentru ca atunci când îi văd, ei se tot foiesc, se scărpină, nu devin comozi niciodată, crezând ca le ştiu pe toate, şi ca nimeni nu le poate spune ce să facă, nici măcar să-i ajute şi ei refuza să înveţe orice lucru îi poate ajuta să iasă din acel cartier mizer şi să aibă grija de ei.

Aşa că este plăcut să ştiu ca o persoană inteligentă ca tine poate să înveţe uşor cum să alunece în transă.

Aşa că te poţi aşeza aici, în acest scaun, aici, în timp ce încerci să fii atent la înţelesul exact al cuvintelor pe care le auzi şi la toate schimbările care au loc aici cu gândurile tale, cu senzaţiile sau cu conştientizarea în timp ce eu vorbesc.

Sau poţi uita să încerci să faci efortul necesar pentru a fi foarte atent la tot ce se întâmplă sau nu se întâmplă în experienţa ta în timp ce mă asculţi, dar şi la gândurile tale, la senzaţiile tale, care se schimba cu timpul sau rămân la fel, într-un braţ sau o ureche şi în picioare sau degete.

Şi chiar şi gândurile şi varietatea de imagini care îi vorbesc minţii tale în timp ce eu vorbesc minţii tale şi ceea ce îţi vorbeşti tu singur vorbeşte de la sine, în timp ce încerci să cauţi şi găseşti, acele lucruri par a fi unul singur, dar se dovedesc a fi altul.

Pentru ca doi plus doi fac patru şi doi mai înseamnă şi „mai".

şi nu sunt doi la fel.

Totul depinde de tine şi de capacitatea ta de a relaxa şi acele două urechi şi de a începe să ştii ca de fapt nu ştii ce înseamnă da şi ce înseamnă nu, aici, deşi poţi încerca să ghiceşti unde urmează să te duci, tu nu ştii ca nu exista nicio cale adevărată de a şti cum să te detaşezi în timp ce te încordezi şi să recunoşti ca nu exista nimic pentru tine de a încerca să ştii, să faci sau să nu faci, pentru ca tot ce faci îţi permite să admiţi ca eu pot spune multe lucruri diferite şi nu este nevoie ca tu să faci efortul necesar pentru a încerca să faci efortul de a fi foarte atent la fiecare cuvânt pe care îl spun sau nu îl spun, pentru că era o vreme când efortul de a-ţi antrena mintea să fie mereu atenta nu merita efortul de a conduce mintea înapoi în vremurile de conştientizare liniştită, calma, de detaşare fără efort, şi să ştii că nu este nevoie să încerci să auzi sau să înţelegi ce as putea să spun mai târziu aici.

Mintea conştientă poate merge oriunde doreşte, în timp ce eu continui să vorbesc şi mintea ta inconştienta continua să audă, în felul în care auzi o conversaţie.

Nici nu este nevoie să faci ceva.

Totul depinde de tine în timp ce începi să auzi în felul tău, din când în când, cu ochii închişi, comod, iar acea voce sau sunet din fundul minţii în timp ce ai ascultat acel spectacil şi ai simţit sclipirea alunecării relaxate a acelui spectacol uşor cu calm liniştit şi gânduri ca nişte vise ce se înşiruie în timp ce vorbesc, rotindu-se, ca spiţele unei roti, rotindu-se, alunecând, fără efort în jos, într-un loc tăcut, nemişcat, unde cuvintele pot aminti minţii tale de acele lucruri de care ai nevoie.

(*Continuaţi cu o metaforă sau cu terminarea transei*.)

CATEGORIA III: SCENARIU DE INDUCERE PRIN CONVERSAŢIE

Indicaţii: A se folosi cu clienţii neliniştiţi în legătură cu

hipnozasau care pot respinge hipnoza per se Aceasta procedura de inducere nu menţionează transa sau hipnoza. În schimb, este concentrată pe dezvoltarea relaxării şi a conştientizării de sine comode. Înainte de a începe, obţineţi de la client permisiunea de a-l ajuta să înveţe cum să se relaxeze mai bine. Odată ce clientul a învăţat cum să se relaxeze complet, reorientaţi-l către conştientizarea treaza şi apoi obţineţi-i permisiunea de a realiza o şedinţă de hipnoterapie. Aceasta procedura evita orice impresie de înşelătorie sau truc şi este o demonstraţie cinstita a respectului pentru autonomia clientului.

Ştiu ca uneori este greu să te relaxezi sau să înveţi cum să te relaxezi mai mult decât o făceai înainte.

Şi astfel, în timp ce stai acolo, cu ochii închişi, şi începi să devii conştient de propriile tale gânduri, de propriile tale senzaţii, încep să mă întreb dacă ai avut vreodată plăcerea de a sta pe malul unui rău sau pe ţărmul unui lac sau ocean.

Pentru că exista ceva foarte relaxant în a sta acolo, ascultând sunetul liniştit al valurilor, cum se mişcă înainte şi înapoi într-o curgere continua, şi parca se continua la nesfârşit.

Să te relaxezi la soare, să simţi căldura moale, şi să-ţi laşi mintea sa alunece, fără efort, cu acel sunet liniştit, aproape tăcut, din capătul conştientizării.

Nici nu sunt sigur dacă ai făcut vreodată asta, să te relaxezi aşa, ascultând tăcerea liniştită a apei ce spala ţărmul.

Poate că era o cascadă sau doar un loc liniştit în mijlocul pădurii, o amintire fericita de mulţumire sau doar un vis…

despre un loc atât de comod şi sigur încât era uşor să permiţi corpului să se relaxeze, totul să se relaxeze.

Nu ştiu dar totuşi ştiu ca toţi avem un loc unde să mergem, un spaţiu relaxant adânc în interior unde putem într-adevăr să ne detaşăm de toate grijile şi preocupările şi să ne minunam de minunea acestor valuri de relaxare de îngreunarea lenta a vratelor şi picioarelor în timp ce relaxarea continua.

Poate că era atingerea calda a nisipului alb şi moale pe care îl puteai tine în palma şi să te uiţi cum curge fără efort printre degetele tale, acelaşi nisip care curge într-o clepsidra, ora după ora, cu nimic de făcut pentru o vreme, decât să se detaşeze şi să curgă nisip cald, greu, ascultând valurile de relaxare, în siguranţă în interior şi în exterior, în timp ce stai acolo, lângă mal, uitând să faci efortul necesar chiar şi

pentru a încerca să fii conştient când sau unde a început acea relaxare şi acele sunete sau senzaţii domoale.

(*Continuaţi ori cu o inducere diferita ori treziţi clientul* şi *discutaţi cu el/ ea progresele înregistrate în relaxare*.)

CATEGORIA IV: SCENARIU DE INDUCERE NATURALIST

Indicaţii: Pentru clienţii agitaţi şi/ sau un mediu înconjurător zgomotos. Din cauza conţinutului acestei inducerI, nu ar trebui folosit cu cineva căruia îi este frica de apă.

Te odihneşti în scaun, cu ochii închişi, şi îţi poţi observa ochii, chiar vrei să-i deschizi uneori şi e în ordine, deoarece chiar nu vreau să intri în transa prea repede.

Este mult mai uşor să permiţi pur şi simplu ca acea senzaţie din umăr, din mana…

să continue în timp ce asculţi sunetul vocii mele, sunetele din camera, sunetele din afara camerei, alte voci, alte camere, în timp ce eşti foarte atent la schimbările din braţ, din mână şi te întrebi dacă vei fi capabil să intri în transa în timp ce mintea ta conştientă a început deja să alunece, să se detaşeze puţin, să permită corpului să relaxeze mintea sa se relaxeze cu el fără să ştii uneori cât de comod mai poţi să devii.

Şi mai devreme sau mai târziu tuturor li s-a întâmplat să adoarmă în faţa televizorului, fiind foarte atenţi la desfăşurarea povestit închizând ochii doar o secunda pentru a se odihni liniştit, ascultând muzica, ascultând vocile într-un fel relaxat şi comod, când un cuvânt sau o expresie îţi aduce aminte de o anumită amintire şi aluneci, visezi departe pentru un timp…

te întorci din nou la cuvinte, aluneci, visezi iarăşi…

pana când cuvintele şi muzica devin un sunet domol în adâncul minţii doar pentru un timp, şi mintea inconştienta continua să audă tot ce e important pentru tine, în timp ce mintea conştientă se poate să nu observe că nu este nevoie să asculţi tot ce spun eu.

Căci ai ştiut mereu cât de uşor este să înveţi ceva când eşti relaxat, deşi nu aş vrea să te relaxezi prea profund la început, este cu atât mai important pentru tine să identifici schimbările mici, schimbările minuscule, abia perceptibile, ce au loc în respiraţia ta…

În pulsul tău…

În relaxarea fetei tale, în sentimentul de confort… de siguranţă.

Deoarece inconştientul tău va alege să îţi relaxeze degetul mic

înainte ca aceste senzaţii să ajungă la degetul mare, sau poate încheietura ta va fi locul cel mai bun pentru a începe relaxarea, dar mintea conştientă se poate bucura să fie curioasa unde exact vor începe aceste senzaţii.

Dacă arunci o pietricica într-o balta cu apa apa face cercuri la suprafaţă, dar chiar sub suprafaţă…

chiar sub suprafaţa conştientizării, pietricica aluneca în jos…

Şi în timp ce pietricica aluneca în jos, pe lângă animalele din apa…

alunecând în jos pe lângă plantele din apa, plutind încet în jos…

nimic nu este deranjat în timp ce ea se aşază încet pe fundul liniştitei bălţi.

Chiar şi cerculeţele de la suprafaţă devin mai lente şi mai liniştite, şi sub suprafaţă totul este nemişcat, calm…

Şi îţi poţi recunoaşte capacitatea de a te relaxa şi de a te gândi confortabil la probleme într-un anumit fel, amintindu-ţi de acele vremuri când erai sigur ca lucrurile sunt doar de un fel şi s-au dovedit să fie complet altceva.

Poate în copilărie, când ai învăţat că nu se spune libaiie ci librărie, sau când ai înţeles diferenţa dintre pot şi cot, ai schimbat ideile vechi, ai învăţat înţelesuri noi, noi feluri de a face ceva.

Şi ma întreb dacă aceste sentimente noi, aceste sentimente hipnotice vor rămâne la fel sau vor continua să se adâncească şi mai mult în timp ce încerci să-ţi aminteşti tot ce ţi-am spus despre acele vise la televizor, şi despre pietricele care cad în adâncuri, câteodată mai repede, altă dată foarte încet…

(*Continuaţi cu scenariul de metafora sau cu procesul de terminare a transei*.)

CATEGORIA V: SCENARIU DE INDUCERE PRIN RETRĂIRE

Indicaţii: A se folosi cu clienţii care au experimentat deja hipnoza. Scopul este de a ajuta clientul să experimenteze din nou transa, amintindu-i cum a fost în acea ocazie anterioara.

În timp ce continui să te relaxezi, cu ochii închişi, ascultând sunetul vocii mele, poţi începe să-ţi aminteşti acele experienţe de hipnoza pe care le-ai avut înainte.

Cum te simţeai ascultând acea voce care îţi vorbea…

să-ţi aminteşti acel sunet şi cuvintele…

În timp ce începi să aluneci în jos.

Senzaţia aceea din mâini, picioare sau braţe, acea senzaţie de relaxare, poate şi la ce te gândeai în timp ce începeai să intri într-o stare de transa adâncă.

Senzaţiile şi imaginile, schimbările în conştientizare, în timp ce mintea ta conştientă devine tot mai comoda şi mintea ta inconştienta îşi asuma tot mai multă responsabilitate pentru a ghida şi îndreptă gândurile şi răspunsurile.

Aminteşte-ţi unde erai în ce poziţie, ce făceai, ce ţi se spunea, cum te simţeai în timp ce învăţai să permiţi transei să continue.

Şi chiar şi acum, în timp ce continui să experimentezi din nou amintirea acelei întâmplări, şi să permiţi acelor sentimente să devină o parte din experienţa ta de acum…

Aş vrea ca tu să ai posibilitatea sa te bucuri permiţând transei să continue în timp ce aluneci mai adânc, tot mai adânc şi vocea mea aluneca cu tine şi devine o parte din experienţa ta în timp ce devii tot mai relaxat şi mai comod în acea transa şi eu continui să îţi vorbesc.

(*Continuaţi cu scenariul de metafora sau cu procesul de terminare a transei*.)

CATEGORIA VI: SCENARIU DE INDUCERE PRIN SIMULARE

Indicaţii: A se folosi cu acei clienţi care îşi pot aminti de experienţa unei transe care nu este hipnotica şi pe care au trăit-o într-o anumită situaţie, precum la alergat, stand la malul oceanului, etc. Informaţiile despre aceasta experienţa ar trebui obţinute înainte de inducere şi integrate în ea acolo unde se potrivesc.

Stai aşezat acolo…

Ai ochii închişi…

Auzi multe sunete diferite inclusiv sunetul vocii mele.

Şi chiar nu ştiu cum de eşti conştient de mâinile tale care se odihnesc, de picioarele tale, de tălpile tale.

Dar ştiu bine ca anumiţi muşchi se pot simţi mai relaxaţi decât alţii în timp ce continui să asculţi cuvintele mele şi devii mai şi mai comod devenind tot mai hipnotizat.

Deoarece inspiri…

şi expiri…

şi eşti în stare să fii conştient de multe senzaţii diferite şi de multe gânduri…

Inclusiv de acele gânduri, imagini şi senzaţii care îţi apar în minte ca răspuns la cuvintele mele.

Aşa, în timp ce eu continui să îţi spun anumite lucruri…

şi tu continui să fii tot mai conştient de unele lucruri decât de altele, poate deveni tot mai uşor ca tu să începi să-ţi aminteşti lucruri deosebite din experienţele tale în timp ce (*alergai*, *citeai sau orice alt lucru pe care persoana l-a menţionat exact că i-ar fi absorbit atenţia sau ar fi creat o transa în trecut*).

Deoarece deşi te afli în aceasta camera poţi începe să-ţi imaginezi experienţa aceea de (*alergat*, *citit*, etc., *ca mai sus*)

nu-i aşa?

Îţi poţi îndrepta atenţia către acea experienţa şi să începi să-ţi aminteşti multe lucruri diferite legate de ea.

Poţi fi în stare să te simţi (*introduceţi ceva ce se simte de obicei în acea situaţie*).

Poţi fi în stare să vezi (*introduceţi ceva ce se vede de obicei* în *acea situaţie*).

Poţi fi în stare să auzi (*introduceţi ceva ce se aude de obicei* în *acea situaţie*).

De fapt, poţi fi în stare să simţi atât de multe lucruri diferite încât pare aproape că te poţi întoarce la acea experienţa destul de complet.

Şi chiar în timp ce continui…

să te bucuri de acele sentimente de relaxare adâncă şi de detaşare comoda, de a deveni tot mai mult parte din acea experienţa, eu pot să continui să îţi vorbesc acum şi tu poţi permite cuvintelor mele să-ţi alunece prin minte în timp ce mintea ta inconştienta îţi da voie să experimentezi lucrurile necesare.

(*Continuaţi cu metafora aleasa*, *sugestia directa sau* terminarea *transei*.)

CATEGORIA VII: SCENARIU DE INDUCERE PRIN CONFIRMAREA LEVITAŢIEI BRAŢULUI

Indicaţii: A se folosi cu clienţii care se aşteaptă la sau caută o demonstraţie a hipnozei sau pot beneficia de pe urma experienţei unei modificări inconştiente de comportament sau de senzaţie. Aceasta abordare oferă valabilitate hipnozei ca un fenomen real şi cu o potenţială influenta.

Aceasta inducere funcţionează cel mai bine dacă clientul sta drept, nu înclinat sau întins în pat.

Primul lucru pe care aş vrea să-l faci înainte de a continua sa te

relaxezi şi să intri în transa, este să îţi aşezi vârfurile degetelor foarte uşor pe coapse, cu braţele în are, coatele depărtate de corp, ca şi cum braţele şi mâinile tale pur şi simplu plutesc acolo cu vârful degetelor abia atingând haina, cât să simţi doar consistenta ei.

Foarte bine!

Degetele abia ating, şi concentreza-ţi complet atenţia asupra acelor senzaţii din vârful degetelor tale, acolo unde abia ating, unde continua plutirea.

Deoarece, în timp ce îţi vorbesc şi tu continui să te relaxezi şi să fii foarte atent la acele senzaţii începe să se întâmple un lucru interesant.

Căci toată lumea ştie cât este de uşor să înveţi ceva când te simţi comod.

Şi mai devreme sau mai târziu toată lumea are experienţa învăţării unui lucru nou când este relaxat.

Aşa ca mergi mai departe şi permite acelei senzaţii comode să continue cu recunoaşterea ca după o vreme poţi să observi ca mintea ta inconştienta a început să ridice uşor o mână sau cealaltă, sau amândouă.

Poate fi greu să o menţii aşa, abia atingându-ţi piciorul în timp ce ea încearcă să se mai ridice un pic şi se simte mai uşoară, şi mai uşoară şi se ridica aluneca în sus, aproape de la sine.

Iar cealaltă mana pare a fi mai grea e greu să-ţi dai seama la început, dar cum eşti tot mai atent, devine mai uşor şi mai uşor să observi care pare mai grea şi care pare mai uşoară.

Şi când începi să observi care mâna pare mai grea poţi să o laşi să se relaxeze şi să se odihnească într-un loc comod, în timp ce tu eşti tot mai atent la cealaltă mana, la mana care se ridica în sus, care se ridica puţin câte puţin şi apoi poate înapoi în jos şi apoi poate înapoi în sus.

Şi după o vreme poţi începe să observi că poţi permite ca acea urcare în sus să continue…

tot mai sus, plutind uşor în sus, în timp ce permiţi acelei mişcări să continue mereu, o mişcare automata în sus, în timp ce mintea ta inconştienta ridica acea mana, acel braţ, în sus, cate un pic în sus şi apoi tot mai mult.

Poate fi dificil să spui exact cât de mult s-au ridicat braţul şi mana, să spui exact în ce poziţie sunt şi poate fi greu de spus când acea

mişcare uşoară şi fără efort se întâmplă tot mai rapid, în timp ce se ridica, tot mai uşor, tot mai sus.

Foarte bine. (*Pauza pentru mişcarea în sus*.)

Foarte bine.

Şi acel braţ şi acea mana pot continua să se ridice mai sus şi să fie tot mai uşoare, dar fiind atent la ea poţi începe să observi cum o simţi acum, cât este de obosita şi de grea, şi mintea ta inconştienta aminteşte minţii tale să fie tot mai atenta la greutatea care te trage în jos.

Şi acel braţ poate să înceapă să se mişte în jos acum în timp ce greutatea creste, şi ar fi atât de comod doar să permiţi acelui braţ greu să coboare acum.

Foarte bine, să alunece în jos, să-l cobori acum, lăsându-l să se întoarcă într-o poziţie comodă de odihna unde se poate relaxa complet şi tu te poţi relaxa complet, alunecând în jos cu el în jos într-o transă adâncă, adâncă, în timp ce braţul ţi se relaxează şi mintea ţi se relaxează şi aluneci tot mai adânc în timp ce eu continui să vorbesc iar mâinile şi braţele tale se simt atât de comode, tot corpul tău este comod, comod şi relaxat.

Foarte bine.

(*Continuaţi cu o metaforă sau cu terminarea transei*.)

CATEGORIA VIII: SCENARIU DE INDUCERE PRIN CONFIRMAREA ÎNCHIDERII OCHILOR

Indicaţii: Ca şi Inducerea prin levitaţia braţului, acest scenariu este destinat să determine un tipar inconştient de răspunsuri la sugestiile hipnotice, care va ratifica sau valida hipnoza ca un fenomen real. Scopul este de a convinge persoana, la un nivel conştient, că se întâmplă ceva neobişnuit sau diferit şi poate foarte folositor în starea ei mentala.

Evident, clientul trebuie să stea cu ochii deschişi la aceasta procedura de inducere. Opriţi inducerea şi continuaţi cu o metaforă sau cu terminarea transei dacă ochii clientului se închid înainte de sfârşitul scenariului.

Cum stai acolo şi te simţi comod te poţi uita la (*alegeţi un* punct *sau un obiect la care clientul să se uite în sus*).

Foarte bine, lasă-ţi ochii să se odihnească acolo, uitându-te în acel punct anume şi continua sa te relaxezi.

Deoarece în timp ce te relaxezi şi te uiţi acolo în acel punct poţi

începe să observi orice schimbare are loc aici.

Poţi să observi o înceţoşare, sau dificultatea de a-ţi fixa privirea sau de a-ţi menţine privirea acolo, uitându-te doar în acel loc, deşi la început poate fi greu să identifici aceste schimbări de aici în timp ce încerci să nu fii ocnştient de ele sau să continui să fixezi acel punct, folosindu-ţi toate forţele pentru a-ţi menţine privirea acolo.

Dar după un pic poţi începe să observi efortul necesar pentru a încerca să nu fii conştient de acele schimbări care se întâmplă…

doar puţin la început, acea uşoară înceţoşare a privirii, oboseala geoaie a ochilor, sau felul în care punctul pare să se mişte sau să-şi schimbe forma, culoarea, şi ochii tăi devin tot mai obosiţi, obosiţi şi grei, o senzaţie de oboseala şi greutate pe care ai mai simţit-o şi altă dată când te uitai fix la ceva şi ochii începeau să ţi se umezească şi începeau să vrea să se închidă, să clipească închişi, să vrea să stea închişi şi să se odihnească.

Foarte bine, căci toată lumea ştie cum este când îţi obosesc ochii şi corpul se relaxează şi mintea se relaxează, atât de obosit şi de greu şi ochii încep să se închidă.

Toată lumea ştie cât de comod ar fi să permiţi ochilor să se închidă.

Foarte bine, pentru ca după un timp au devenit atât de obosiţi şi de grei încât aproape se închid de la sine.

Şi ochii tăi *se pot închide*, şi cum se închid poţi să simţi o relaxare grea, obosita, care începe să îţi cuprindă întreg corpul, braţele, fata, picioarele, iar mintea se relaxează şi ea.

Cu ochii închişi tot corpul se poate relaxa şi poţi să te cufunzi într-un somn adânc, adevărat, o transa comoda şi relaxata unde pot să îţi vorbesc şi mintea ta inconştienta poate asculta chiar dacă mintea ta conştientă aluneca în acelaşi fel relaxat, şi ochii se închid şi se relaxează.

(*Dacă ochii subiectului s-au închis, continuaţi cu o metaforă sau treceţi le terminarea transei. Dacă încă mai sunt deschişi, continuaţi cu următoarele câteva propoziţii.*)

Aşa ca continua acum şi permite ochilor să se închidă.

Foarte bine, închide ochii *acum* şi imintea se relaxează.

În timp ce continui să aluneci tot mai adânc într-o transă relaxata şi eu continui să vorbesc.

(*Continuaţi cu scenariul de metafora sau cu terminarea transei.*)

SCENARII DE INDUCERE

Indicaţii: A se folosi cu sucbiecti experimentaţi sau pentru realizarea unor transe uşoare, precum cele folosite pentru determinarea diagnosticului.

A Acum, cum stai aşezat acolo, cu ochii închişi şi începi să aluneci în transa, aşa cum vrei, când vrei, îţi poţi permite să aibă loc acea detaşare. (*Pauza pentru a se dezvolta relaxarea şi transa*.) Căci mintea ta conştientă poate să facă tot ce doreşte în timp ce mintea ta inconştienta continua să audă şi să înţeleagă lucrurile pe care s-ar putea să le spun. (*Continuaţi cu scenariul de metafora ales*.)	B Acum, în timp ce te re începi să-ţi aminteşti de e transei, poţi să resimţi din n schimbări, din gânduri, senti senzaţii şi să aluneci uşor în ac chiar şi mai comod şi mai rela înainte. (*Pauza pentru de transei*.) Foarte bine. (*Continuaţi cu scena metafora ales*.)
C Relaxându-te, alunecând în jos, detaşându-te, permiţând gândurilor să alunece imaginilor să apară, fără să fie nevoie să faci ceva. (*Pauza*) Nici nu este nevoie să te întrebi ce vei învăţa în timp ce vocea mea aluneca în jos cu tine. (*Continuaţi cu scenariul de metafora ales*.)	D Şi poţi permite acel sent transa acum… (*Pauza*) (*Continuaţi cu scena metafora ales*.)

CATEGORIA IX: SCENARIU DE PREGĂTIRE PENTRU AUTO-HIPNOZA

Indicaţii: Pentru a pregăti clienţii cum să intre şi să folosească o transa de auto-hipnoza. Acest procedeu ar trebui folosit doar cu acei indivizi care au trăit deja mai multe transe.

Astăzi, în timp ce aluenci în transa, aş vrea să te ajut să înveţi chiar mai mult decât până acum, despre cum să permiţi să se întâmple

aceasta schimbare oricând ai nevoie sau oricând vrei.

Foarte bine, pentru ca astăzi poţi aluneca în transa într-un alt fel, tu singur.

Şi poţi învăţa cum să aluneci în transa pentru scurt timp, sau pentru mai mult timp, oricând, oriunde îţi poate fi folositor să fii capabil să-ţi foloseşti mintea inconştienta să facă multe lucruri pentru tine.

Şi astfel, înainte de a aluneca complet, aş vrea ca tu să strângi mana pumn ori mana dreapta ori cea stângă.

Foarte bine, un pumn strâns cu acea mana.

Şi fii foarte atent la strângerea din acea mana, din degete, de pe dosul mâinii din muşchii antebraţului, în timp ce simţi acea strângere.

Şi acum poţi relaxa acea mana şi să fii foarte atent la relaxarea care se întâmplă tot mai complet şi acea greutate începe să se extindă în sus pe braţ, în umăr, şi în spate şi în celălalt braţ.

Foarte bine.

Şi acea relaxare poate continua sa crească în timp ce picioarele se relaxează şi gâtul se relaxează şi fata se relaxează şi te relaxezi peste tot şi continui să aluneci în jos, tot mai complet, tot mai adânc în acea stare mentală de transa, unde mintea se relaxează şi ea şi devine tot mai uşor pur şi simplu să permiţi minţii inconştiente să-şi asume tot mai multa responsabilitate pentru a ghida şi direcţiona conştientizarea şi a furmiza acele experienţe care îţi sunt folositoare.

Foarte bine, poţi continua sa aluneci fără efort şi poţi să aluneci şi în sus sus către suprafaţa conştientizării unde poţi avea posibilitatea sa exersezi acea capacitate de a-ţi crea propria ta experienţa de transa.

Şi cum aluneci înapoi acum către suprafaţa conştientizării treze, poţi să strângi din nou pumnul…

(*Aşteptaţi ca clientul să strângă din nou pumnul.*)

şi poţi fi atent din nou la acea strângere şi la relaxarea care se împrăştie în timp ce îţi relaxezi mana şi simţi din nou acea coborâre, coborârea înapoi în transa cum vrei, când vrei.

Şi aş vrea ca tu să continui să simţi acea capacitate de a cobori în interiorul tău în timp ce eu stau aici în linişte pentru o vreme şi tu continui să înveţi cum să te detaşezi aşa iar eu stau pur şi simplu cu tine pentru un timp.

Foarte bine.

(*Pauza pentru cel puţin un minut, dacă subiectul nu începe să se*

trezească, *apoi continuați*.)

Şi astfel ai învăţat cum să strângi pumnul şi cum să îţi relaxezi mana şi să aluneci cu acea relaxare în propria ta stare de transa, o stare fără efort, când nu ai nevoie să faci nimic deloc, în timp ce te detaşezi tot mai mult şi aluneci în jos şi înapoi în sus când vrei, cum vrei, în orice fel ştie mintea ta inconştienta că este bine pentru tine.

Căci în timp ce ai învăţat cum să aluneci în acest fel, mintea ta inconştienta devine tot mai activa pentru tine acum.

La orice moment, oriunde vrei poţi să foloseşti aceasta capacitate poţi să strângi pumnul, poţi să aluneci în transa cu înţelegerea ca mintea ta inconştienta poate face ce este necesar.

Tot ce trebuie să faci este să te detaşezi complet cu gândul sau ideea de a oferi o posibilitate pentru mintea ta inconştienta de a avea grijă de acele lucruri în locul tău.

Tot ce trebuie să faci este să-i ceri să facă asta în timp ce aluneci în jos şi apoi înapoi în sus *acum*, cum vrei, când vrei…

Înapoi către suprafaţă conştientizării treze liniştite aducând înapoi cu tine aceste noi cunoştinţe.

Foarte bine, înapoi la trezie acum, cu un sentiment relaxat, proaspăt de conştientizare de sine comoda.

Şi în timp ce ajungi la suprafaţă conştientizării treze poţi permite ochilor să se deschidă acum.

(*După ce subiectul se reorientează*, *este de ajutor să* îl *puneţi imediat să exerseze procesul de auto-inducere o dată sau de două ori*. *Acest lucru îi va întări învăţarea şi o va transforma într-o abilitate disponibila minţii conştiente*.)

4

METAFORE CU SCOP GENERAL

Metaforele şi anecdotele (de fapt anecdotele metaforice) prezentate în acest capitol pot fi folosite practic cu orice client. Sunt realizate astfel încât să transmită mesaje cu aplicabilitate universala despre natura şi sursa schimbării terapeutice şi să stimuleze folosirea resurselor interne de auto-vindecare.

Vă recomandăm să folosiţi una sau două metafore cu scop general în prima şedinţă de hipnoterapie. Dacă pana la următoarea şedinţa nu se evidenţiază progrese terapeutice, ar fi bine să începeţi cu metaforele specifice pe diagnostic sau problema prezentate în capitolele următoare şi poate cu afirmaţii directe despre schimbarea

terapeutica din Capitolul 14. Totuşi, la început, este cel mai bine să iniţiaţi clienţii în procesul de hipnoterapie cu ajutorul acestui tip de metafore cu scop general. Sunt relativ fără ameninţări şi astfel stabilesc o familiaritate comoda cu procedura de hipnoterapie.

Puteţi alege orice scenariu credeţi că va captura interesul şi atenţia clientului dvs. sau să folosiţi scenariul care vă este cel mai comod. Deoarece acestea sunt metafore cu scop general, nu exista niciun motiv pentru a o alege pe una în locul alteia, în afară de preferinţele şi gusturile individuale.

Ca şi la scenariile de inducere, am încercat să prezentam aceste scenarii într-un format care să redea ritmul şi organizarea frazei necesare pentru starea de transa. Totuşi, ca şi în cazul scenariilor de inducere, nu este absolut necesar să le citiţi cuvânt cu cuvânt clienţilor dvs. sunteţi liberi să le îmbogăţiţi sau să schimbaţi ordinea cuvintelor după cum va place.

CUM SA CONSTRUIEŞTI O CASĂ

Poate fi foarte relaxant să priveşti pe cineva cum munceşte.

Şi foarte educaţional.

Şi ma întreb dacă ştii ce presupune să construieşti o saca, casa ta, un loc de trăit, de locuit.

Nu ştiu tot ce presupune dar îmi aduc aminte cum priveam când eram copil cum se marca locul cu ţăruşi la fiecare colţ, pe terenul gol şi apoi săpau fundaţia, adânc în pământ şi turnau maşini de beton pentru prima placa, şi pereţii groşi întăriţi cu bare de fier pentru a împiedica crăparea sau prăbuşirea.

Acea casa a rezistat timpului.

O fundaţie solida pe care să te aşezi, pe care să-ţi ridici tot restul vieţii.

Şi cum te odihneşti acolo, continuând să te relaxezi, mintea ta inconştienta se poate folosi de acest timp pentru a examina cu atenţie acea fundaţie de gânduri, idei, valori, experienţe definite de amprenta, de modelul a ceea ce dorim şi unde este construit deja sau planificat.

Pentru ca cineva a trebuit să prevadă să vadă cu ochii minţii ceea ce urma să fie, ceea ce ar fi, cum ar arăta, unde ar sta, cum ar funcţiona, acea casa aşezată acolo, un loc de locuit, un loc de a fi, pentru ca cineva să intre şi să se relaxeze comod, bine venit, şi protejat din interior, aranjat şi organizat să trăieşti în ea.

Aşa că dacă pereţii ar putea vorbi ar mângâia şi s-ar observa o

curgere lenta, fără efort de la o cameră la alta, de la un spaţiu la altul, un spaţiu de locuit, o cameră de locuit, locurile intime, camerele intime, unde evenimentele intime şi gândurile intime se pot întâmpla în siguranţă şi pot fi păstrate sigure şi liniştite.

Unde un copil poate să meargă să exploreze şi să examineze camera cu camera, etaj cu etaj, spaţii ascunse, spaţii pitite, spaţii depozit, pline de amintiri şi de lucruri puse deoparte.

Unele amintite, altele uitate, jucării, caiete, tablouri, cărţi vechi, unele folosite, altele ignorate, fiecare cu un sentiment, şi el depozitat.

O casă plină de spaţii, de spaţii goale, pe care să le umpli şi să le transformi pentru a satisface nevoile şi dorinţele a celor care aleg să locuiască în ea, în ei înşişi, să urmărească furtunile, să muncească asupra ideilor, să lase mintea sa rătăcească, privind cu atenţie cerul, sau oamenii care se plimba, sau care intra înăuntru, şi vorbesc şi comunica.

Şi în timp ce eu vorbesc, acea fundaţie solida capătă forma, capătă forma parterul.

Planurile care arata cum se aşază lucrurile cum vor fi lucrurile, ce şi unde este cheia.

O întrebare cheie, ce va fi de făcut, care sunt planurile ce ghidează şi oferă o fundaţie solida pe care să construieşti pentru viitor.

Totul de la câţiva ţăruşi care delimitează zona unde să sapa o gaură, adânc în pământ unde a existat ceva odată, care acum este înlocuit de un nou loc de a fi, un nou spaţiu de a vedea, un loc relaxat de a fi, chiar acum relaxându-te mai mult şi aluneci în gânduri despre ce va fi şi ce s-a găsit care poate fi folosti mai târziu.

Pentru că nu ştiu, ceea ce mintea ta inconştienta ştie, sau ceea ce ea îţi arata, când rătăceşti şi te întrebi ce vrei, ce vei fi, ce îţi va trebui să locuieşti comod ici şi colo, dar poţi afla şi poţi începe să afli, acum…

(*Continuaţi cu terminarea transei*.)

EXCURSIA CU AVIONUL

Exista moduri diferite de a te relaxa şi de a face o călătorie în altă parte.

Poţi urmări pasagerii cum îşi petrec timpul aşteptând să se îmbarce în avion.

Se vede clar ca unii sunt nerăbdători unii plictisiţi, şi uni folosesc acest timp să vadă ce pot să vadă.

Unii adorm în scaune, unii îşi urmăresc cu atenţie ceasul,

întrebându-se cu nerăbdare când vor ajunge acolo unde merg, în timp ce alţii se relaxează şi se bucura de posibilitatea de a nu avea nimic de făcut, în afară de a se relaxa şi a învăţa.

Se vede clar, chiar înainte de a urca în avion şi de a părăsi pământul, cine se va bucura de excursie şi cine va fi îngrijorat tot drumul până acolo.

Unii îl ajuta pe pilot să decoleze mutându-şi locul, ridicând avionul, fără a se încrede în vocea ascunsa care anunţa altitudinea, în copilot, în avionul însuși pentru a-i duce acolo.

Mereu cu grijă, griji de toate felurile, dacă aceasta alunecare în jos…

şi înapoi în sus…

este normala şi sigura, în timp ce într-un alt loc, o alta minte sta, îşi petrece timpul relaxându-se gândindu-se bine la lucruri sau privind pe geam la scena de dedesubt, în timp ce câmpurile şi fermele aluneca pe dedesubt, în timp ce fermierii ara şi seamănă şi plănuiesc şi ştiu ca unele lucruri nu pot fi evitate, ca există unele lucruri pe care ei le *pot* face şi alte lucruri pe care nu le pot, şi acea grija legată de vreme nu va aduce ploaia, dar trasul de hăţişuri poate opri un cal la timp.

Şi astfel noaptea se aşază într-un scaun comod şi se relaxează minunându-se de minunea tuturor lucrurilor, şi învaţă să aibă încredere în ei înşişi, în ceea ce ştiu, în ceea ce fac.

Şi acea persoană poate vedea toate acestea şi chiar mai multe prin acea vedere de la înălţime, relaxat, abia conştient de unde se afla ele în spaţiu şi timp.

În timp ce într-un alt loc, o alta minte poate hotărî, ce să facă şi unde, așa cum trebuie şi când trebuie, pentru *tine*.

Să te relaxezi şi să te bucuri de vedere, să faci ce poţi, să te uiţi înăuntrul tău, şi să descoperi cât de mult mai este decât ce era înainte pentru tine, în tine, să foloseşti în orice fel este felul corect pentru tine ca să faci lucrurile necesare.

Foarte bine…

Continua şi ia-ţi timpul, propriul tău timp pentru a observa, a învăţa şi a decide.

(*Continuaţi cu terminarea transei*.)

ÎNŢELEPCIUNEA LUI ERICKSON

Şi astfel, în timp ce te relaxezi pot să mă întreb, așa cum fac deseori, ce ţi-ar spune acum maestrul de hipnoterapie

Milton Erickson.

Deoarece deseori îşi punea clienţii să se relaxeze şi le vorbea despre multe lucruri în timp ce ei alunecau într-o transă adâncă şi deveneau conştienţi de lucruri care altfel ar fi fost trecute cu vederea sau ignorate sau ascunse vederii.

Deoarece el aproape că părea ca vede în minţile lor, ca vede prin ei, în ei, acolo unde ei îşi ţineau ascunse speranţele, visele şi temerile secrete.

Şi el ştia ce să spună, ce să facă, să-i ajute să înveţe să folosească talentele lor ascunse, cunoştinţele lor ascunse, să-i facă să înfrunte ceea ce ei încercau să ignore să-i facă să facă ceea ce ai aveau nevoie să facă dar preferau să se prefacă că nu pot.

El găsea mereu o cale de a ocoli felul lor obişnuit de a ascunde spunându-le povesti despre lucruri pe care le cunoştea sau despre experienţele din copilărie pline de simboluri şi semne.

Şi ei ştiau mereu ca el li se adresa, arătându-le lucruri, învăţându-i lucruri, pe care aveau nevoie să le ştie, dar nu ştiau ca ştiu sau ştiau dar spuneau ca nu, chiar dacă nu era un lucru nou pentru ei.

Şi astfel, îmi imaginez ca el ţi-ar vorbi despre mintea inconştienta despre acele gânduri şi idei care îţi apar în minte când te relaxezi şi începi să devii conștient ca undeva acolo exista amintiri şi cunoştinţe şi lucruri pe care le ştii şi lucruri pe care le poţi face.

Dacă el ar fi aici, să îţi vorbească, pentru ca eu nu ştiu, dar tu ştii, lucrurile pe care le-ar spune lucrurile pe care le-ar face ca să-ţi indice acele amintiri şi capacităţi, să te ajute să decizi ce să faci şi cum.

Un bătrân înţelept căruia nu îi era teamă să-i ajute pe alţii să se vadă, să-i ajute pe alţii să accepte responsabilitatea de a face ce este corect.

Un bătrân înţelept care putea să-ţi vorbească despre ceea ce ştiai când erai copil, când alergai şi te jucai, sau priveai norii, cât de greu era sa înveţi acele lucruri, să rezişti la unele lucruri, să faci lucrurile corecte, şi cât de bine era când te simţeai sau ştiai că erai stăpân pe tine.

Dar o să-mi las poveştile şi tu le poţi lăsa pe ale tale pentru acele momente din noapte alunecând în vise, când mintea se relaxează şi imaginile curg şi are loc o cunoaştere care schimba lucrurile şi scoate la iveala lucruri nevăzute şi neauzite până atunci.

Şi într-un fel neştiut vei şti ca el a ştiut şi ţi-a spus ce aveai

nevoie să auzi ce aveai nevoie să ştii, pentru ca ceva se schimba, se rearanjează în viziunea minţii tale şi începi să faci lucrurile altfel, să experimentezi lucrurile altfel, să faci fata lucrurilor altfel, să fii în stare să faci ceea ce înainte nu erai capabil.

Tu ştii şi eu ştiu ca tu ştii ca totul depinde de tine.

Să te agăţi sau să-ţi dai drumul să mergi mai departe sau să stai locului, să îţi pui ceva să să-l dai jos singur, sau să schimbi acele lucruri pe care le faci, să eviţi să faci ceea ce e nevoie să faci, să schimbi ceea ce ţi se întâmplă, înăuntrul tău, în jurul tău, căci totul depinde de *tine*...

(*Continuaţi cu terminarea transei*.)

MIGRAŢIA IDEILOR

Şi cum te relaxezi tot mai mult, mintea se mişca automat către acele gânduri, idei, imagini, care clarifica cel mai bine pentru tine lucrurile pe care le ştii şi le faci şi care par să-ţi stea în cale.

Conştientizarea migrează către lucrurile care au nevoie de atenţie, aşa cum migrează animalele.

În mod automat, fără să te gândeşti sau să încerci, ele par să ştie când şi unde să se ducă, şi ce să facă pentru a avea grijă de ele.

O voce interioară, o conştientizare interioara, care mişcă păsările, fluturii, balenele, turmele de animale, dintr-un loc în altul care îi face neliniştiţi, ca ceva nu e în ordine, care le atrage atenţia către acel sentiment incomod şi le pune în mişcare, mişcându-se către un loc poate către ocean, un spaţiu interior, de confort liniştit, şi de relaxare fără efort.

Şi ele se mişcă, sute de km, mii de km, având grija de cei mici, având grija de ele.

Şi nimeni nu ştie cu adevărat ce înseamnă exact să fii o vidra, sau o balenă, sau un fluture, care ştie deodată că a venit timpul pentru o schimbare, care ştie deodată de ce schimbare are nevoie exact.

Dar ne putem relaxa şi ne imaginam cum ar fi să identifici treptat sau deodată acel sentiment, acea conştientizare internă, acea recunoaştere neliniştită ca ceva trebuie să se schimbe şi trebuie să se schimbe acum.

Şi ne putem imagina cum ar fi să ştim fără să ştim ce trebuie făcut, să ni se spună fără să auzim, de către o voce interioară, un sentiment interior, să facem asta acum.

Şi ne putem imagina cum ar fi ca acţiunile să curgă din acele sentimente răspunzând fără efort, automat, la acea conştientizare

interioara, la acea ştiinţă interioara care ne spune ce să facem şi când şi cum să o facem.

Să te naşti cu acea cunoaştere să te încrezi în acel sentiment, să fii atât de confortabil conştient de tine încât totul să devină mai uşor, deşi nimeni nu şi-a imaginat vreodată că e uşor să călătorească o mie de km, deşi hotărârea de a pleca părea să fie fără efort.

O hotărâre, o cunoaştere care face parte din fiecare fiinţă care te ghidează şi te îndreaptă automat către acele lucruri necesare.

O migraţie a gândului, a conştientizării, care prezintă amintiri, idei, înţelegeri, pe care tu să le foloseşti pentru tine.

Foarte bine.

Chiar şi în timp ce te relaxezi şi aluneci către acele lucruri necesare, mintea inconştienta oferă automat acea conştientizare pe care o poţi folosi mai târziu sau chiar acum.

(*Continuaţi cu terminarea transei*.)

VACANTE

Şi ori de câte ori aluneci către un alt loc…

este ca o vacanta, o plecare într-un loc diferit.

Experimentezi diferite lucruri…

şi uiţi pentru o vreme de grijile şi preocupările şi descoperi ceva nou sau îţi aminteşti de ceva vechi, uitat.

Deoarece este liniştitor să te detaşezi şi să te bucuri de acest nou mod de a vedea de acest nou mod de a fi pe care îl poţi experimenta…

ca şi o femeie cunoscuta mie care a călătorit singura până în Florida.

Nu plecase niciodată din oraşul ei de la munte, dar imediat ce a coborât din avion a început să experimenteze lucruri noi…

şi a început să-şi schimbe modul de a gândi, modul de a fi.

Briza calda a marii sărate îi atingea uşor pielea, cu noul ei miros, palmierii îi captau atenţia nisipul strălucea la soare şi ea se simţea ciudat, vie şi atenta la fiecare lucru nou, privelişti, sunete, mirosuri noi, feluri noi de a face lucrurile.

Se plimba pe plaja unde se oprea şi vorbea cu mulţi oameni noi…

din multe locuri diferite şi simţea cum lumea ei, lumea ei interioara se extinde…

În timp ce ea devenea conştientă de cât de multe lucruri exista şi

ea nu le ştia înainte.

Vedea fiecare detaliu a fiecărei scoici, plante şi forme a fiecărei case vopsite strălucitor şi a început să-şi facă prieteni…

oameni din toată lumea, cu idei noi, cu noi feluri de a vorbi, noi locuri de arătat, noi experienţe de împărţit. Această fată timida de la munte şi-a deschis ochii, şi-a deschis mintea către o lume complet nouă. Deoarece totul era atât de diferit, nu-l putea ignora, nu-l putea nega. Chiar şi în timp ce înota în ocean continua să înveţe, ca lucrurile nu sunt mereu ceea ce par, sau par a fi ceva, dar se dovedesc a fi altceva, precum lucrurile ciudate pe care le simţea mergând prin apa, şi mintea ei îşi putea imagina ce zăcea sub suprafaţa gâdilându-i picioarele, strângându-se în jurul picioarelor ei cu senzaţii ciudate şi înspăimântătoare.

Dar când s-a uitat să vadă cu adevărat ce era acolo, era frumoasa iarba de mare ce se rostogolea cu valurile şi muchi netezi, nu ceea ce îşi imaginase, nu ceea ce se temuse, doar ceva minunat de nou… precum noile gânduri pe care le avea, noile sentimente pe care le simţea, în timp ce se relaxa pe plaja şi îşi lăsă mintea libera, îşi lăsă mintea sa cutreiere în adâncuri dedesubt, unde lucrurile sunt trecute cu vederea sau ignorate sau nefolosite.

Aceste gânduri profunde începeau să se ridice în sus, să alunece către conştientizarea ei.

A început să sa gândească la lucruri la care nu se mai gândise niciodată să ştie lucruri pe care nu şi le permisese să le ştie înainte.

A început să-şi amintească lucruri…

lucruri noi despre vremuri vechi lucruri vechi în feluri noi, vremuri bune şi vremuri rele în feluri bune şi feluri rele.

A descoperit comori ascunse adânc înăuntru a experimentat plăceri pe care şi le negase înainte.

Să-i permis să *cunoască*, deşi uneori era greu, şi îi lua mult timp să privească totul în toate felurile astfel încât să ştie mereu ce anume ştia şi ce era nevoie să facă acum că ştia atât de multe lucruri noi.

S-a întors acasă, dar nu a uitat niciodată ceea ce învăţase, şi nu a uitat niciodată cum să se relaxeze, cum să permită minţii să afle, mintea ei să o ghideze, ea să cunoască…

şi şi-a schimbat modul de a face lucrurile.

S-a întors acasă, dar a rămas şi în vacanţa.

Şi poţi să rămâi relaxat, relaxat confortabil în timp ce mintea îţi

aluneca în nisipurile timpului, şi te duce acolo acum…

(*Continuaţi cu terminarea transei*.)

5

AFIRMAREA SINELUI

Procesul de Transa de diagnostic oferă posibilitatea minţii inconştiente să determine natura şi sursa problemei şi să găsească o rezolvare la acea problema. Atunci când starea libera de conştientizare interioara pasiva nu reuşeşte să producă o schimbare semnificativa, atunci pot fi folosite metafore cu scop general într-un efort ulterior de a stârni o acţiune inconştienta. Dacă niciuna dintre acestea nu pare să dea rezultate promiţătoare, atunci sunt adecvate mesaje terapeutice mai puternice.

Exemplele de scenarii de metafore legate de problema prezentate în capitolul prezent şi în următorul sunt construite pentru a oferi clienţilor o imagine mai clară despre ei înşişi şi o înţelegere mai directa a posibilelor soluţii. Deşi aceste mesaje sunt îndreptate mai ales către mintea inconştientă, metaforele sunt destul de specifice pentru a stârni uşor şi mintea conştientă puţin. Planteza seminţele unei idei sau cunoştinţe specifice care pot creste din conştientizarea inconştientă către cea conştientă.

Scenariile de metafore prezentate în acest capitol au fost realizate pentru a se folosi cu clienţi deprimaţi, care se auto-învinovăţesc şi se condamna, a căror durere iniţială reiese din auto-evaluări critice combinate cu amintiri repetitive a unor eşecuri, respingeri sau dezamăgiri din trecut. Aceste scenarii accentuează legătura dintre asemenea tipare de gândire şi sentimentele ulterioare de depresie, neajutorare şi devalorizare. Accentuează şi concluzia ca depinde de client să schimbe tiparul dureros, autodistructiv al evenimentelor interne.

Mulţi clienţi în depresie nu doresc să-şi schimbe felul de a gândi. Par să se agaţe de nenorocirea lor fie pentru ca ei consideră că este dreptul lor să se simtă îngrozitor considerând ceea ce le-a făcut viaţa, fie pentru ca ei simt că ar fi greşit să se simtă mai bine. În primul caz, comportamentul ce rezulta pare a fi un mod de comportare ce vrea să justifice trecutul sau circumstanţele actuale. În al doilea caz, aparent clientul a învăţat să se simtă mizerabil şi să se învinovăţească şi să se devalorizeze pentru a proteja sau a face plăcere altcuiva (de obicei o rudă). Se oferă un scenariu separat pentru fiecare din aceste două

cazuri.

EPAVA

O metaforă despre depresie susţinută de furie.

Şi astfel, după cum ştii, cum ne simţim în legătură cu ceva imaginat sau real depinde de fapt de noi.

Ca în cazul bărbatului despre care am auzit care şi-a cumpărat o maşină nouă o maşină sportiva eleganta pe care o lustruia şi o freca şi o curata, cel puţin o dată pe săptămână, sau chiar mai des.

Era atât de mândru de acea maşină pana când într-o zi cineva a lovit-o, i-a făcut o mare boţitura, a zgâriat-o rău pe o parte şi el a fost atât de rănit şi de supărat încât la început s-a înfuriat rău de tot, a refuzat să o mai conducă timp de o săptămână, şi când în cele din urmă a condus-o, a condus-o tare şi repede, a refuzat să o mai spele sau să o mai lustruiască şi de fiecare dată când vedea boţitura, cu o depresie mare pe o aripă, devenea foarte trist şi supărat, şi uneori chiar plângea.

I-a schimbat întreaga viaţă, nimic nu-l mai făcea fericit, nimic nu mai părea amuzant.

Continua să se uite la acea boţitură, care îi amintea cât de rău se simţea, cât era de nebun şi de supărat.

Ori de câte ori o vedea, simţea o ruptura înăuntru şi se gândea în sinea lui:

„De ce să mă deranjez?” „De ce eu?”

„Nimic nu merge bine oricum”.

Acea boţitură zgâriată a început să ruginească şi a devenit o gaură urata la care se uita în fiecare zi şi simţea din nou acel sentiment trist, nebun.

Şi după o vreme, nu a mai vrut să meargă nicăieri, nu a mai vrut să facă nimic, căci de fiecare dată când ieşea vedea iar gaura şi se simţea iar rău, şi nu voia decât să intre înăuntru şi să se ascundă.

Era ca şi cum voia sa se simtă rău, simţea că are dreptul să o facă, şi avea dreptate dar ar fi putut face ceva, pentru ca maşina avea asigurare şi nu ca la oamenii care trăiesc lângă râuri în campile inundate, unde apa ia totul cu ea atunci când răul iese din albie şi ei pierd tot ce au dar se ontorc înapoi când apa se retrage spunând reporterilor că sunt fericiţi că sunt în viaţă.

Cred că este greu să fii supărat pe un rău sau ca o inundaţie să te afecteze personal.

Lumea o numeşte voinţa lui Dumnezeu şi continua să se ducă la

biserica unde se roagă să nu se mai întâmple, dar ştiu ca probabil se va mai întâmplă pentru ca râurile inunda, aşa cum oamenii fac greşeli sau fac lucrurile greşit.

Asta este natura lor, felul lor de a fi, şi nimeni nu crede ca un rău ar trebui să fie diferit sau devine supărat ori rănit când face ceea ce face, şi nimeni nu se îngrijorează ca a cauzat ploaia, ca ploaia a cauzat inundaţia.

Pur şi simplu se muta înapoi şi îşi continua vieţile şi se duc la înot sau cu barca, bucuroşi că s-a întors soarele, ca daunele nu mai sunt.

(*Continuaţi cu o sugestie directa sau cu terminarea transei*.)

SERVICIUL REGAL

O metaforă despre depresia determinata de eforturile de a face plăcere sau a-i proteja pe alţii.

Acum, mulţi oameni au o mare plăcere să aibă grija de ceilalţi în diferite feluri.

Chiar copiii mici, care au nevoie să aibă grija de ei, par să se bucure cu adevărat făcând mărunţişuri pentru cei pe care îi iubesc, la care tin, pe care vor să-i protejeze.

Cunosc un băieţel, Mihai, care a găsit un pui de iepure în curte după ce mama lui fusese lovită de o maşină.

Aşa că l-a adus înăuntru în camera lui, şi i-a făcut un pat moale şi cald şi s-a dus în biblioteca şi a citit despre cum să aibă grija de el şi a cumpărat o sticluţă ca să-l hrănească cu banii economisiţi din alocaţie.

Îl hrănea la fiecare patru ore, îşi punea chiar ceasul să sune şi se trezea să-l hrănească noaptea.

Era atât de fericit să-l vadă cum creste, şi îi vorbea domol.

Totul ar fi fost perfect dacă nu ar fi fugit după ce a crescut, aşa cum fac majoritatea puilor de iepure.

Şi el a plâns când a plecat, dar părinţii au avut grija ca el să ştie că nu era vina lui, ca el a făcut tot ce se putea şi erau foarte mândri de el, fapt pentru care el încă mai salvează pui de animale şi îi creşte ca să-i elibereze şi pare că are o părere bună despre el, drept rezultat.

Dar aceasta este o experienţă foarte diferita de cea a fetiţei crescuta de o regină foarte pretenţioasă care îi interzicea fiicei ei să fie mai bună decât ea şi avea grija să spună că nu este. Acea fetiţă a fost crescuta în bogăţie, alintata şi mângâiata în multe feluri, dar nu i s-a

permis niciodată să ştie că era mai drăguţă sau mai buna, sau mai deşteaptă sau mai talentata decât fusese mama ei vreodată.

Şi cumva acea fetiţă ştia că trebuia să facă tot ce poate pentru a-şi proteja mama de adevăr. Nu era doar că era periculos pe atunci să o ofensezi pe regina şi să o deranjezi, fetiţa chiar voia să aibă grija de ea şi să se asigure că nu se întristă.

Aşa că se purta prosteşte şi stupid, şi s-a îngrăşat mult, şi de fiecare dată când făcea ceva bine, explica tuturor ca nu conta.

Micuţa Linda devenise foarte buna la ceva:

să se critice, dar oriccat ar fi încercat tot reuşea să facă lucruri importante în ciuda eforturilor ei, şi astfel îi era şi mai greu să nu simtă că a făcut ceva greşit, chiar şi mulţi ani după ce mama ei a murit, căci exista ceva adânc înăuntrul ei care spunea că era rău să fie mai bună decât mama în vreun fel. Şi a continuat să se simtă aşa pana când într-o zi a înnebunit, a stat în transa pentru o vreme, şi şi-a dat seama ce făcuse mama ei, şi a hotărât că avea dreptul să aibă grijă şi de ea aşa cum avusese grijă de alţii.

Aşa ca a învăţat să se laude, să-şi vorbească calm, şi să fie fericita cu ceea ce era în stare să facă, şi când se strecura în patul ei cald şi moale, era capabila sa îşi dea voie să fie vesela că era ea însăşi şi să-i spună mamei ei că îi părea rău ca a crescut ca să fie atât de mulţumită de viaţa ei şi de ea, dar ca acum era timpul să fie eliberata.

(*Continuaţi cu o sugestie directa sau cu terminarea transei*.)

TESTUL DE AUZ

O metaforă pentru slaba apreciere de sine.

Şi ce spui despre Beethoven, care a devenit tot mai surd în timp ce îmbătrânea, dar a continuat să muncească, să scrie muzica pe care nu o putea auzi.

Până când într-o zi, într-o seară, a dirijat simfonia în timp ce se cânta cea mai recentă opera a lui, un concerto.

Şi când s-a terminat, mulţimea a aplaudat înnebunită.

S-au ridicat în picioare şi l-au aclamat, dar el nu îi putea auzi.

Stătea acolo cu fata la orchestra, neştiind nimic despre entuziasmul publicului pana când cineva s-a dus la el şi l-a întors ca să vadă ceea ce nu putea auzi.

Doar atunci a aflat ceea ce toţi avem nevoie să aflăm, dar uneori nu putem auzi, precum femeia despre care am auzit, cu părul negru, ochii negri, frumos construită, o profesionista inteligenta care se ura

pe ea însăşi şi îşi ura viaţa.

Se considera urata şi groaznica şi credea ca de aceea i se întâmplaseră atât de multe lucruri îngrozitoare.

Dar într-o bună zi, când lua prânzul cu un prieten, un artist pe care îl cunoştea de o vreme, ea i-a spus prietenului ei că erau atât de multe femei frumoase şi ca toate păreau să fie pe strada în acea zi, şi prietenul ei i-a răspuns simplu.

„Cred că eşti cea mai frumoasă femeie pe care am văzut-o vreodată", şi a continuat să mănânce, ca şi cum nu ar fi fost nimic.

Şi acea simpla observaţie, acea simpla afirmaţie a unei păreri, nu o flatare, nu a dispărut, nu a putut fi desfăcută.

Prietenul ei era un artist care ştia ce este frumuseţea, aşa ca nu putea să ignore asta şi nu putea să o uite.

În schimb a început să se privească, în fiecare zi în oglinda şi a început să-i privească şi pe ceilalţi, cum arătau, cu cine erau, şi era foarte greu şi înspăimântător la început, să-şi dea seama cât de mult greşise, cât de mult greşise mama ei, cât de mult greşise cu ea însăşi în multe feluri diferite.

Dar cu timpul a început să accepte acest lucru, nu era urata, nu era proasta, nu era rea, era atrăgătoare şi plăcută şi drăguţă, şi nu trebuia să se mulţumească cu mai puţin decât ceea ce merita.

S-a schimbat felul ei de a gândi, s-a schimbat felul de a simţi, s-a schimbat ceea ce făcea, s-a schimbat viaţa ei, totul datorită unui comentariu scurt, o scurta observaţie legată de ea, o admitere clară a unui lucru care nu fusese în stare să-şi permită să-l afle înainte, ca adevărul este frumuseţe şi frumuseţea adevăr, şi adevărul despre tine însuţi, despre frumuseţea ta, este în privirea celui care priveşte.

Dar ceea ce auzim nu este mereu măsurat de un test de auz.

Beethoven auzea lucruri în mintea lui pe care urechile lui nu mai puteau să le audă şi multe animale pot auzi sunete pe care urechea umană nu le poate auzi şi tot ce avem nevoie să auzim este că nu e nevoie să facem nimic altceva decât să auzim frumuseţea a ceea ce este.

(*Continuaţi cu o sugestie directa sau cu terminarea transei*.)

6

TRATAREA FRICII NEMOTIVATE

Scenariile de metafora prezentate în acest capitol se ocupa de producerea, experimentarea şi înlăturarea fricii. Au fost realizate

pentru a ajuta oamenii să înveţe inconştient cum să prevină gândurile sau imaginile care le produc panica şi să le înlocuiască cu tipare de răspunsuri mai comode şi mai folositoare. Ori de câte ori o Transa de diagnostic sau propria dvs. experienţa va sugerează ca o frică nemotivata este oarecum legată de anticiparea sau aşteptarea unui final catastrofic, pot fi folositoare metaforele prezentate în acest capitol.

O NAŞTERE LINIŞTITĂ

O metaforă pentru tratarea anxietăţii generale şi a atacurilor de panica

S-a sugerat, de către un doctor francez, ca atunci când se nasc copiii, *nu* ar trebui ţinuţi cu capul un jos, şi plesniţi la fund ca să ţipe. În schimb, ar trebui născuţi într-o cameră calda, liniştită, cu lumini uşoare, plăcute şi aşezat într-o baie calda, căci atunci când sunt trataţi aşa îşi deschid ochii şi privesc în jur.

Par uimiţi şi fericiţi, parca şi zâmbesc. Stau întinşi destul de relaxaţi şi cresc fiind mai fericiţi şi mai în siguranţă, totul pentru că au fost trataţi cu fineţe, protejaţi şi îngrijiţi, nu răniţi sau speriaţi, ci doar li s-a permis să fie în siguranţă şi liniştiţi.

Este un mod natural de a proceda, care pare să funcţioneze bine, pentru ca aproape toate animalele îşi nasc puii în nopţile calde de vara când este sigur să te naşti şi mama poate avea grijă de ei şi îi poate ajuta să se obişnuiască cu lucrurile să se adapteze lucrurilor încet şi comod, şi să înveţe cum să menţină lucrurile sub control.

Învaţă să se ascundă în linişte în iarba înaltă, cum să rămână nemişcaţi, chiar atunci când pericolul este aproape şi învaţă să se joace fericiţi, în siguranţă, conştienţi ca cineva este aproape, îi protejează îi supraveghează cu calm.

Şi devenind mai bătrâni şi mai înţelepţi par să se calmeze ei înşişi şi devin mai liniştiţi în interior şi în afară, folosind tot ceea ce au învăţat.

Căci chiar şi un scurt moment poate oferi o lecţie de folosit pentru a te menţine calm şi liniştit în interior, aşa cum apa calda poate învălui, deşi doar într-un colţ mititel se afla un nou născut care se odihneşte şi zâmbeşte, cu o strălucire calda de confort sigur.

(*Continuaţi cu o sugestie directa sau cu terminarea transei.*)

GHICITOARELE

O metaforă despre fobii

Pentru ca mintea inconştienta este interesata sa observe în timp ce aluneci în transa, unde gândurile, imaginile şi ideile inconştiente circula prin minte atât de rapid, precum bancuri de peşti ce se înfig în oceanul albastru deschis uimitor cum apar deodată, cu forme şi modele ciudate, şi apoi dispar, înlocuiţi de alţii.

Unele gânduri sunt despre trecut, altele despre prezent sau chiar despre viitor, întrebându-se ce s-ar putea întâmpla atunci, ce ar putea veni din ceea ce se întâmplă, precum ghicitoarele înspăimântate, care vad mereu sfârșitul lumii scris în frunze de ceai și în palma, peste tot numai semne de dezastre și apocalipsa.

Şi ce să înţelegi din faptul ca, dacă te uiţi la horoscopul din ziar, el sugerează mereu bogăţie şi succes, prosperitate şi şanse la fiecare colţ.

În timp ce cei care prevestesc sfârşitul lumii se plimba pe străzi cu anunţuri mari despre sfârşit, şi conferă atenţie unui alt punct de vedere.

Dar cel puţin mesajele lor sunt uşor de văzut, nu ca imaginile sau cuvintele subliminale care pot fi ascunse în filme sau la televizor, spunându-ne să ne fie frica de una sau de alta, amintindu-ne să fim îngrijoraţi căci e pe cale să se întâmple ceva îngrozitor, ceva teribil sau groaznic.

Precum umbra unui corb ce zboară în cerc, o umbră care sperie toate păsările încă de când se nasc.

Nu trebuie să înveţe să se teamă, natura face asta în locul lor, pentru a le proteja de un pericol adevărat.

Unele clădiri au un contur al acestei forme lipit pe ferestre mari, pentru ca păsările să nu se izbească de ele în zbor şi să se rănească.

Acea formă le sperie, şi nu poate fi uitata dar unele lucruri pot fi uitate.

Ştim ca nu vei cădea de pe marginea lumii când mergi cu vaporul pe mare, şi mai ştim ca roşiile nu sunt otrăvitoare, şi ca broaştele râioase nu produc negi, sau ca dacă noi credem că putem zbura, totuşi asta nu se întâmplă, deşi nu mai putem amuza încă urmărind povestea lui Peter Pan şi Tinkerbell, ca orice lucru poate fi amuzant sau nu, şi orice nod poate fi desfăcut, în timp ce mintea inconştienta îşi găseşte propriul mod de a uita pentru tine şi de a vedea lucrurile într-o lumină diferita, o lumina calda, comoda, care permite unui sentiment să se schimbe, să rearanjeze acele gânduri şi

imagini, să schimbe acel sentiment, aşa cum spuneau ghicitoarele, să permită minţii să prezică acea schimbare în viitor şi să se bucure observând cum are loc acea schimbare viitoare.

(*Continuaţi cu o sugestie directa sau cu terminarea transei*.)

FĂRĂ EŞECURI

O metaforă pentru a testa anxietatea şi teama de eşec.

Deoarece toţi trebuie să ne relaxam uneori, chiar şi atleţii olimpici, care suporta o mare tensiune legată de performanta, şi uneori trebuie să fie perfecţi pentru a câştiga, au nevoie să se relaxeze cumva şi să vadă lucrurile în perspectiva, să admită că este doar un sport şi nu un război între naţiuni. Deoarece un război este una, iar un joc este cu totul altceva, mai ales în aceasta era atomică, unde un război ar putea însemna sfârşitul tuturor lucrurilor.

Nu ne permitem să facem nici cea mai mică greşeală, şi astfel unii oameni sunt îngroziţi ca sistemul fără eşecuri va cădea şi acesta va fi sfârşitul tuturor, totul din cauza unei oarecare greşeli mici, când cineva face ceva greşit sau spune un lucru greşit la momentul greşit într-un fel greşit către persoana greşită şi totul explodează. De aceea exista programe speciale, pentru oamenii care lucrează cu aceste sisteme, pentru ca ceea ce ei trebuie să facă este atât de periculos şi atât de important încât e nevoie de pregătire şi consiliere speciala.

Poate singurul loc din lume unde nu se permit greşeli şi este relaxant să observi ca aproape în oricare alt loc o greşeală este doar o posibilitate de a o face diferit data viitoare, pentru ca rareori se cere perfecţiune, şi rareori este nevoie de perfecţiune şi chiar şi atleţii olimpici nu sunt niciodată perfecţi mereu, şi uneori fac greşit lucrurile, precum ţărăncile care ţes un covor şi lasa mereu un nod, o imperfecţiune astfel încât zeii să nu se înfurie crezând ca încearcă şi ele să fie ca zeii.

Dar aceasta este alta poveste despre ceea ce este cu adevărat important şi ceea ce nu este scum te simţi atunci când îţi permiţi să te bucuri de sentimentul de libertate de a te simţi în siguranţă când faci ceva ştiind ca lumea nu se va sfârşi dacă laşi vreun nod pe undeva, aşa încât zeii se pot relaza ştiind ca nu îi provoci, pur şi simplu faci tot ce poţi, şi doar atât.

(*Continuaţi cu o sugestie directa sau cu terminarea transei*.)

CĂDERI

O metaforă pentru nevrozele cardiace.

Când ceva este cu adevărat valoros, oamenilor le este teama să nu-l piardă, precum bărbatul care şi-a cumpărat un BMW nou.

Era visul vieţii lui, îşi dorise unul toată viaţa şi îşi pusese toate economiile în el.

Era mândru să aibă o maşină atât de frumoasă, şi era emoţionat când o conducea către casa.

Toată viaţa auzise ce maşini grozave erau acestea, atât de puternice şi de bine construite, atât de sigure şi de încredere.

Era incantat de sunetul închiderii uşilor, totul părea să funcţioneze uşor şi bine.

Deşi era la mâna a doua, părea să fie în forma perfecta, aşa ca nu s-a gândit niciodată ca s-ar putea întâmpla ceva rău pana când într-o zi, săptămân aceea, el şi sotia lui au plecat la plimbare cu maşina, şi când erau la kilometri în mijlocul câmpului s-a spart un furtun la radiator, maşina s-a supraîncălzit, iar ei au stat acolo stingheri, înfricoşaţi, supăraţi, aşteptând o platforma auto care să îi salveze.

Şi când au ajuns în cele din urmă acasă, el a parcat maşina în garaj şi a refuzat să o mai conducă.

Uneori se ducea cu ea pana la serviciu, dar stătea mereu să o asculte, aşteptând să se mai întâmple încă ceva rău.

Sotia lui i-a spus că era exagerat, dar lui nu i s-a părea exagerat.

Se simţea trădat şi dezamăgit, şi visele lui de a o conduce în vacante lungi explorând locuri necunoscute, totale s-au transformat în gânduri despre a fi stingher din nou, de a fi într-un loc unde nimeni nu o poate repara, ca şi cum mecanicul local era singurul care ştia ceva despre maşina lui.

Aşa ca sotia lui a dus maşina la mecanic şi l-a pus să o cerceteze amănunţit.

A înlocuit tot ce era uzat sau învechit, a desfăcut motorul şi a schimbat toate cablurile, a pus centuri şi tuburi în plus, şi a testat-o pe străzi vechi, lăturalnice, şi apoi a plecat acasă şi ea şi-a luat soţul şi l-a dus la o plimbare la tara, şi mecanicul i-a spus tot ce îi făcuse, şi l-a asigurat ca maşina era într-o formă excelenta pentru vârsta ei, dar că trebuia purtata la drumuri lungi pentru a menţine motorul curat, aşa ca sotia lui a găsit scuza perfecta pentru a plănui o vacanta pentru luna viitoare. Înainte de a pleca în excursia lor de o mie de kim, el şi-a cumpărat un telefon celular, astfel ca oriunde ar fi fost, puteau oricând să fie ajutaţi dacă ceva nu mergea bine.

Chiar şi aşa, la început el era foarte îngrijorat, dar când un străin i-a spus ce maşină frumoasa avea, a început să se relaxeze şi să se simtă bine din nou, şi a început să se bucure de excursie.

Încă îşi mai verifica maşina cu atenţie în fiecare zi, şi o spala şi o lustruieşte deseori, şi bineînţeles că unele lucruri s-au mai stricat şi a trebuit să fie verificată de câteva ori, dar acum el este pensionar şi visul vieţii lui îi aparţine şi se poate bucura de el comod, simţindu-se sigur şi mândru.

(*Continuaţi cu o sugestie directa sau cu terminarea transei*.)

7

REPARAREA TRANSELOR GREŞITE

În următoarele scenarii s-a plecat de le presupunerea ca diferitele modificări de percepţie ce se manifesta la afecţiunile somatoforme şi disociative reprezintă deseori o modalitate greşită, auto-protectoare, de a folosi diferite abilităţi de auto-hipnoza. Prin urmare, metaforele prezentate în acest capitol sunt făcute să arate că exista mereu modalităţi mai bune de a proteja individul, ca protecţia s-ar putea să nu mai fie necesara, sau ca înseşi simptomele sunt doar demonstraţii impresionante ale unor capacităţi hipnotice care pot avea utilizări mai practice.

Ar trebui să fie evident ca metaforele pentru recuperare în urma traumelor prezentate în Capitolul 8 pot fi folositoare şi pentru clienţii care au reacţii disociative.

FUZIONAREA

O metaforă pentru tratarea personalităţii multiple

Şi în timp ce aluneci, mintea aluneca şi ea, precum apa dintr-un loc în altul, curgând automat, fără efort, mergând pe drumul cel mai uşor către mare.

Şi când zbori deasupra ei, vezi cărările pe care le alege, cursurile firave de apa, care se întretaie curgând la vale, către văile de la poalele dealului, unde se scurg în rău şi răul acela curge la vale şi el, devenind tot mai mare, adunând tot mai mult, de la fiecare nou pârâu care i se alătura.

Şi aceste râuri curg împreună, în albii tot mai mari, şi curg toate, curg uşor dar sigur către mare.

Se împleteşte în jurul munţilor, aluneca prin câmpii, adunând tot mai multă forţă de la alte pârâie şi râuri în drumul său, şi în cele din urmă ajunge în golf, unde se împrăştie în delta şi se alătura puterii

oceanului, şi devine o parte a acelei mari de viaţă, o parte din tot. Şi în timp ce tu continui să te relaxezi, aş vrea să vă vorbesc vouă tuturor, tuturor celor din interior, căci o mulţime de tise împreună pot fi o pădure frumoasă, dar o singură tisa este doar un copac în mijlocul pustietăţii.

Când lucrurile se leagă, ele câştigă putere şi protecţie unul de la altul.

Este un semn al acestor timpuri, uite cum în fiecare zi titlurile din ziare anunţă cum companiile mici formează companii mai mari, sănătoase prin alăturare, fuzionându-şi resursele.

Zilele trecute câteva bănci mici au anunţat o fuziune şi a fost greu să hotărască cine să conducă, dar până la urmă au rezolvat aşa încât toţi au fost mulţumiţi, toţi au fost reprezentaţi şi fiecare grup a avut ceva de spus, astfel încât în scurt timp, când vor schimba toate siglele, şi toate etichetele, nu va mai şti ca lucrurile nu au fost mereu aşa.

Va părea doar că este aşa cum ar trebui să fie, să fie împreună ca unul, să fie unul, precum o culoare speciala formată din mai multe culori amestecate pentru a forma o culoare nouă, o culoare speciala, cu tot ce îi trebuie, pentru o pictură, poate tabloul unei familii, a unui grup de oameni ce trăiesc ca şi unul, unde fiecare are capacităţi speciale, şi fiecare are menirea lui speciala, dar uneori încep să aibă secrete, unii faţă de alţii sau fata de lume, şi când se întâmplă aşa, sunt adunaţi toţi la un loc şi li se spune să îşi spună reciproc acele secrete pe care toţi au nevoie să le ştie.

Căci atunci când mama are un secret sau tata are un secret sau fratele sau sora au secrete, şi au secrete fata de cei din exterior, atunci familia începe să se destrame şi fiecare membru pierde ceva, pentru ca toţi au nevoie unii de alţii şi toţi au nevoie să fie iubiţi unii de alţii, dar secretele îi îndepărtează unul de altul, şi încep să fie răutăcioşi unul cu altul, în loc să-şi spună unul altuia ca le pare foarte, foarte rău şi că trebuie să fie din nou împreună, să plângă împreună, să iubească împreună, să-şi împartă vieţile şi puterile, pentru ca atunci când li se pictează portretul, să pară ca locul lor este împreună, ca unul, aşa încât pictorul să amestece culorile precum uşurarea şi relaxarea lor, a tuturor, care permit minţilor să alunece împreună, unduindu-se uşor dar sigur către mare, unde fiecare poate vedea şi simţi acel sentiment minunat de apartenenta, aici şi acum, viu şi nevătămat, pentru ca

lucrurile se schimba când apare relaxarea, şi o deschidere oferă odihna mult meritata după efortul de care a fost nevoie pentru a depăşi aceste probleme şi pentru a se uni împreună ca unul.

(*Continuaţi cu o sugestie directa sau cu terminarea transei.*)

AMPLIFICATORII

O metaforă despre afecţiunile somatice

Şi astfel, în timp ce mă asculţi, poţi observa cum uneori vocea mea poate părea mai tare decât altele, sau pot ieşi în evidenţă anumite sunete, pentru ca mintea poate mari orice în dimensiuni sau poate schimba conştientizarea noastră despre unele lucruri, aşa cum nişte mărunte circuite electrice pot fi folosite pentru a amplifica sunetul.

Nişte microcipuri mici de tot, pe care abia le vezi pe vârful degetului, acum sunt folosite în fiecare zi pentru a face sunetele joase mai puternice sau pentru a schimba muzica în lumini vesele, aşa încât a devenit mai greu să ignorăm ceea ce altfel ar fi fost trecut cu vederea.

Se pot folosi chiar şi instrumente foarte sensibile pentru a auzi sunetele produse de copaci uscându-se în timpul secetei şi s-a descoperit ca aceste sunete par să atragă insectele, care atunci ataca aceşti copaci slăbiţi, care acum au foarte puţina rezistenta şi nu sunt în stare să se lupte cu aceşti intruşi, care sunt diferiţi fata de cei folosiţi de către spioni pentru a trage cu urechea la conversaţiile secrete sau pentru a-i prinde pe oameni cu minciuna.

Ele amplifica şi sunete pe care majoritatea dintre noi le-ar ignora, căci dacă am putea auzi totul, ar fi prea gălăgios să auzim totul şi nu am putea auzi decât un mare zgomot.

Zgomotul de scârţâituri, de fosneli, de bufnituri, de mici ţipete şi lovituri şi crăpături, de tot ce produc lucrurile la fiecare mişcare, sau schimbare de temperatura sau schimbare de poziţie.

Chiar şi corpul uman produce mult mai multe zgomote decât auzim noi, pentru ca urechea nu le poate auzi pe toate şi creierul hotărăşte ca mare parte din ele nu merita atenţia noastră.

Chiar şi discuţiile între vecini sunt de obicei ignorate, odată ce ne hotărâm că e mai sigur să facem aşa, putem ignora absolut orice care nu este cu adevărat important, dar cum poţi construi un calculator care să decidă ce este important şi ce nu este, şi să o facă bine şi corect, astfel încât fiecare sunet nesemnificativ să rămână în urmă şi să fie amplificate doar acele lucruri care merita atenţia.

Ar fi o invenţie pe care merită să o ai, şi să o foloseşti în fiecare

zi.

(*Continuaţi cu o sugestie directa sau cu terminarea transei.*)

PIERDEREA LUCRURILOR

O metaforă despre afecţiunile disociative şi somatice

Toţi avem multe capacităţi şi putem folosi acele capacităţi în multe feluri diferite.

Putem învăţa să uitam de o promisiune, şi să nu ne ducem la o petrecere la urma urmei, chiar dacă am vrut, am uitat, şi toată lumea ştie că uitarea e normala.

Sau putem pierde un obiect, poate nişte chei sau o carte importanta şi oricât de mult am căuta-o, oricât de mult am răscoli, obiectul acela rămâne pierdut, pus deoparte acolo unde l-am pus spre păstrare sau doar pentru a-l lua din cale.

Dar ce zici despre acele sărmane suflete care refuza să folosească ceea ce au.

Mătuşa Bessy era foarte de moda veche, era foarte aşezată, ea chiar credea că este greşit să te bazezi pe invenţii noi şi fistichii.

Aşa că îşi încălzea fierul de cârlionţat în soba, şi avea o pompa de apa în spatele casei şi pentru a ţine lumina închisă se ducea la culcare când se întunecă.

Casa ei era rece şi dezolanta, până când, la bătrâneţe, şi-a vândut deodată casa şi s-a mutat într-un sat pentru pensionari, un loc organizat de biserica ei, unde a început să folosească televizorul, şi lumina electrica şi un fier electric şi părea să fie mult mai fericita, o fericire pe care o simt mulţi copii când rămân singuri acasă şi pot face ce vor.

La un film de groaza, un copil îşi închide ochii şi îşi acoperă urechile apoi, când e mai mare, se uita pur şi simplu, fără griji şi teama, cel puţin aşa s-a întâmplat cu toţi cunoscuţii mei, deşi nu toţi dintre ei au capacitatea să facă ceea ce poate face o simplă reptila.

Precum şopârlă, care pur şi simplu îşi pierde coada de fiecare dată când cineva o apuca de ea, şi o lăsa acolo în urmă, lăsându-ne uimiţi, în timp ce ea fuge şi se ascunde, căci fiecare organism viu are o modalitate de a se proteja şi prepeliţă mama îşi protejează puii prefăcându-se că este lovita şi fuge de lângă cuib, distrăgând atenţia prădătorilor periculoşi, aşa cum un magician distrage atenţia de la problema reala, aşa ca acum o vezi, acum nu o vezi, o iluzie de dispariţie adusa în scena pentru a împiedica mintea să vadă ce s-a

întâmplat cu adevărat, deşi un copil a putut vedea realitatea pentru ca copiii nu ştiu la ce să fie atenţi şi vad imediat trucul, doar dacă nu sunt orbiţi de lumina, deşi îşi recuperează imediat vederea şi le e greu să uite ceea ce ştiu că au văzut.

Aşa ca recuperează imediat ceea ce doar părea a fi pierdut, şi aşa poţi să faci şi tu, în timp ce mintea ta inconştienta îţi permite să ştii ceea ce ştii, mai încet sau mai repede, capabilă să fie atenta la ceea ce altfel ar fi trecut cu vederea, pentru a ignora sau a nu şti ceea ce ştie mintea inconştienta şi să te protejeze de pe acum pana când eşti pregătit să ştii, şi ea ştie că eşti pregătit, pregătit să găseşti acel obiect pierdut, cheile de la acea carte, o carte de povesti care spune o poveste, un basm ce merita ştiu.

(*Continuaţi cu o sugestie directa sau cu terminarea transei*.)

ALUNGAREA

O metaforă despre afecţiunile somatice şi disociative

Aşa ca în timp ce te relaxezi şi mintea îţi aluneca în vise îţi pot reaminti de un lucru pe care poate nu l-ai văzut niciodată sau nu l-ai citit, sau nu l-ai auzit niciodată, deşi s-a scris despre el şi s-a făcut şi un film, intitulat Leşul iarna ba nu, Leul iarna, povestea unui rege, a sotiei lui, Elena din Aquítania, o poveste de dragoste pasionala între un rege şi o regină.

El a închis-o într-un turn, a alungat-o din regatul lui, o lasa să iasă doar în zi de sărbătoare, pentru ca ea era atât de răzvrătită, o calitate pe care el o dorea, dar se şi temea de ea.

Răzvrătirea împotriva regulilor timpului îi oferea lui o mare libertate a pasiunii fata de ea, dar răzvrătirea ei îl ameninţă cu pierderea regulii de a domni, aşa ca a alungat-o, a refuzat să o vadă decât uneori şi şi-au trăit viaţa în mâhnire, căsătoriţi, dar separaţi de ceea ce îşi doreau, de ceea ce aveau nevoie, temându-se ca fiecare l-ar distruge pe celălalt, până când amândurora le-a mai rămas puţin de pierdut.

Doar atunci s-au reunit şi au recunoscut cât de mult au pierdut în timp ce încercau să nu piardă controlul.

Căci controlul este o problemă chiar şi pentru un copil mic.

El se numea Daniel şi părea să se îmbolnăvească mereu când era ceva ce nu voia să facă.

Voia sa controleze ceea ce se întâmplă, să controleze ceea ce trebuia să facă, şi acest copilaş de patru ani era capabil să controleze

pentru ca mintea lui inconştienta ştia cumva cum să procedeze de câte ori era vorba de ceva ce nu-şi dorea să facă.

Şi mai ştia şi cum să uite, şi cum să îi aducă aminte de unele lucruri.

Gânduri, idei, poate şi imagini îi apăreau deodată în minte, uneori în acel moment liniştit de cufundare, când corpul este relaxat şi mintea se cufunda libera, el vedea deodată, cu ochii minţii, răspunsul la o probelam sau la o întrebare.

Soluţia îi apărea pur şi simplu precum febra bolii lui prefăcute, un dar al inconştientului.

Dar ce faci când îi iei cuiva un cadou şi apoi îţi dai seama că acel cadou nu a fost bun pentru el?

Poate că îi era prea strâmt, ori modelul sau culoarea erau greşite, sau nu era ceva chiar necesar, nu era cel mai bun mod de a face ceva, aşa ca îl iei înapoi, îl schimbi, iei în loc altceva, sau pur şi simplu îţi iei banii înapoi şi mai aştepţi pana când îţi vine o idee mai buna, un gând, o amintire, o înţelegere care face ca totul să fie mult mai uşor decât înainte. Chiar aşa, mai uşor decât să alungi pe cineva uibit în adâncurile nopţii.

Dar asta este o alta poveste, nu-i aşa?

(*Continuaţi cu o sugestie directa sau cu terminarea transei*.)

8

RECUPERAREA DUPĂ TRAUMA

Unii oameni sunt bântuiţi de amintiri vagi sau clare ale unor evenimente extrem de dureroase. Amintirile pot fi vagi şi inexacte sau destul de clare, iar evenimentele pot fi din trecutul recent sau îndepărtat, dar impactul lor asupra vieţii persoanei este mereu prezent. Nimic nu poate desface ce s-a făcut în trecut, dar exista o modalitate de a desface ceea ce trecutul îi face clientului în prezent.

Nu este nici simplu nici uşor să vindeci efectele unei traume din trecut. Uneori ea implica dezvoltarea unei noi perspective asupra a ceea ce s-a întâmplat pentru a îndepărta de la victima toată vina, pentru a direcţiona furia către exterior şi pentru a oferi putere persoanei pentru viitor. În alte situaţii, ea implica recunoaşterea că este inutil să încerci să înţelegi sau să schimbi ce s-a întâmplat, împreună cu o părăsire a trecutului.

Totuşi, aproape întotdeauna, recuperarea după trauma implica restabilirea unor resurse interioare preţioase pe care evenimentul

traumatic le-a smuls de la client. Abuzul sexual asupra copiilor zdruncina deseori sentimentul de bunătate inocenta a cuiva. Abuzul fizic poate distruge aprecierea valorii personale. Pierderea unei persoane iubite poate deconecta persoana de la capacitatea de a iubi. Daunele diferă de la un client la altul, dar scopul terapeutic rămâne acelaşi: să ajuţi clientul să recupereze ceea ce a pierdut şi să previi alta suferinţă.

Durerea pe care o simt aceşti oameni poate fi mai devastatoare decât orice alta durere imaginabilă. Din cauză că trauma lor iniţială a fost atât de intensa şi de completa, suferinţa simţită ulterior poate continua la un nivel inconştient mult după rezolvarea aparent conştientă a problemelor implicate. Din acest motiv, intervenţiile hipnoterapeutice metaforice, precum cele prezentate mai jos, pot avea o valoare considerabila. Nu vrem să sugerăm că vă puteţi baza doar pe aceste tehnici pentru a rezolva asemenea probleme. Totuşi, ele rămân un supliment eficient pentru numeroasele forme de susţinere şi intervenţie realizate specific pentru nevoile supravieţuitorilor unor atacuri şi pentru cei aflaţi în doliu.

MICI VISE

O metaforă pentru adulţii supravieţuitori ai unor abuzuri sexuale în copilărie

Aşadar, mi-ai spus multe lucruri despre viaţa ta şi să asculţi adevărul despre viaţa cuiva este un privilegiu şi o onoare… şi deşi nu ai nevoie de mulţumirile mele, chiar ca mulţumesc minţii tale conştiente pentru ca a ales şi a organizat atât de multe informaţii şi îi mulţumesc minţii tale inconştiente pentru ceea ce poţi lăsa minţii tale conştiente să descopere mai târziu.

Şi sunt multe lucruri pe care un om le poate descoperi. Îmi amintesc când, acum cinci sau şase ani, am descoperit prima oară ce ar însemna să-ţi trăieşti toată viaţa simţindu-te diferit în fiecare zi pentru ca atunci am cunoscut-o pe Annie şi ea era singurul om pitic pe care l-am cunoscut vreodată. Şi am aflat ca în copilărie nu era deloc o problemă pentru ea căci atunci toţi erau scunzi şi mici, dar prietenii au crescut, iar Annie a rămas mica şi a trebuit să-şi continue viaţa într-o lume de oameni mari.

Avea un scaun special înalt în bucătărie şi îl împingea atunci când avea nevoie să se mişte de la un dulap la altul, şi să apuce lucrurile de care avea nevoie, să se uite în frigider şi să ajungă la

arzătoarele de la soba.

Avea o maşină de cusut speciala şi îşi croia hainele singura, după modelele ei, căci nimic altceva nu-i venea.

La o petrecere nu ajungea la paharele cu suc şi uneori trebuia să se caţere pe un scaun de unde picioarele nu-i atingeau pământul.

Şi chiar voiam să învăţ de la ea cum să trăieşti o asemenea viaţă, şi ea mi-a zis:

„Poţi spune doar un singur lucru despre oamenii ca mine, ca mereu va fi ceva care apare mai sus”.

Şi m-am gândit multă vreme la asta şi la ce poate se însemne într-o viaţă de om. Acum un client cu care am vorbit cu puţin timp în urma mi-a spus despre un vis pe care l-a avut când s-a trezit în dormitorul lui, dar toată camera era acoperita cu o ceata groasa. Şi când a simţit întâi ceata a fost destul de furios, căci era umed şi incomod şi incapabil să pună un picior în faţa altuia şi furia a tot crescut pana când a simţit numai turbare şi acea ceata grea care îl împacheta. Voia să fugă ţipând din camera, dar când a deschis gura să vorbească, nu îi ieşea nimic din gura şi cui să îi spună? Era atât de singur.

Şi cum să fie atât de multă ceata?

L-ar crede cineva? Şi aceste gânduri îi ocupau mintea, nu se putea mişca, nu putea tipa, putea doar să-şi simtă furia, ruginind ca un cui în ceata densa. Şi tocmai când lucrurile păreau cel mai întunecate, a devenit conştient de o adiere de aer cald ce îi învăluia fata. Şi îţi poţi imagina surprinderea lui să descopere ca acel aer cald, umed era propria lui respiraţie amestecându-se cu ceata.

Şi a continuat să respire cu respiraţii adânci, puternice, îndepărtând ceata cu fiecare inspiraţie şi expiraţie în timp ce ceata se ridică şi lumina a început să se întrezărească în cameră, ridicând furia, respirând calm, liniştit, şi s-a trezit din acel vis cu o nouă înţelegere.

Şi aproape în aceeaşi perioadă sora lui a primit scrisoarea despre moştenire.

El şi sora lui erau orfani de la o vârstă fragedă, şi m-au lăsat cu impresia ca în aşteptările lor de la copilărie nu era inclus ca cineva să aibă grija de ei sau să-i supravegheze. Erau singuri pe lume, pe cont propriu, sau cel puţin aşa li se părea, până în ziua în care au primit scrisoarea ce le spunea ca urmau să primească o mare moştenire. Şi uimirea lor tot a crescut, căci erau orfani, singuri pe lume. Dar adulţii

deseori uita lucrurile pe care le ştiau atât de bine în copilărie, aşa cum uitaseră ca într-o vreme economisiseră un bănuţ ici, un bănuţ colo, şi îi lăsaseră spre păstrare unei bătrâne doamne drăguţe din susul străzii, care le investise banii singura pana când a putut să le returneze propriile lor economii multiplicate de mii şi mii de ori.

Şi cu atât de multe resurse pe care să te bazezi, un copil, furat de un părinte, a devenit bogat ca adult, în siguranţă şi alinat acum. Şi deşi uneori visam în întuneric, căci este una din vieţile noastre dejanu este timpul pe care îl ştii cel mai bine, cam atât din plibare a fost în umbra…

acum eşti în siguranţă, ştii viaţa de la lumina, unde nu este nicio presiune, nicio graba de a schimba, doar un timp fără umbre.

(*Continuaţi cu o sugestie directa sau cu terminarea transei*.)

SA SPUI „ADIO".

O metaforă pentru adulţii care au supravieţuit copilăriei cu abuzuri şi traumei

Acum, în timp ce stai acolo cu ochii închişi şi începi să continui să-i permiţi corpului să se relaxeze, minţii să se relaxeze, şi să experimentezi conştientizarea multor lucruri diferite, poţi începe să te întrebi cate feluri diferite exista de a vindeca o rană, o rană de demult care nu s-a vindecat niciodată, dar a rămas acolo ca să schimbe felul în care gândeşti şi simţi, ca în cazul unei femei pe care o cunosc care s-a întrebat mereu de ce era aşa cum era, până când într-o zi a descoperit un copil înăuntrul ei – un copil trist, un copil nefericit, un copil furios şi rănit de mulţi ani. Un copil pe care îl auzise mereu în fundal, un copil pe care îl protejase şi pentru care făcuse totul, un copil care o făcea să fie atât de trista şi ar fi făcut orice pentru ca acel copil să tacă, să fie fericit, să îi dea tot ce acel copil avea nevoie şi dorea. Şi am întrebat-o ce era de făcut, şi ea a spus că trebuia să spună „adio" acelui copil, trebuia să-l privească, să-l ia în braţe şi să-i spună cât de rău îi părea că i se întâmplaseră acele lucruri.

Ea se simţea atât de rău pentru durerea, pentru teama, pentru furie.

Dar ştia că trebuia să spună „adio", în sfârşit, trebuia să-l lase în urmă şi să-şi continue viaţa.

Ştia că nu poate să facă nimic ca să-l salveze, ca să schimbe trecutul, să desfacă ceea ce era.

Ceea ce era, era, iar ea nu putea să facă nimic.

Aşa ca a strâns copilul în braţe şi i-a spus „adio".

și s-a îndepărtat și a plâns mult de tot.

Cel mai greu lucru pe care îl făcuse vreodată era că i-a spus „adio”, că l-a lăsat în urmă, l-a abandonat trecutului. Se simțea îngrozitor, dar știa că asat trebuia să facă. Nu putea să facă nimic ca să schimbe trecutul, nimic care să desfacă ceea ce trebuise să suporte copilul. Dar apoi era libera, se simțea libera să facă ceea ce *ea* dorea. Copilul dispăruse și ea era libera, libera de trecut, libera să fie. Și astfel, în timp ce te relaxezi, și continui să aluneci în jos, inconștientul tău știe ce poți să faci, și o știe și conștientul și poți să simți libertatea acelei detașări relaxate în felul tău propriu, chiar și în timp ce aluneci uneori mai adânc decât alteori.

(*Continuați cu terminarea transei*.)

(*O versiune modificată a acestei proceduri a fost trimisa la Societatea americană de hipnoza medicala pentru a fi inclusa* în *Manualul ASCH – Manualul societății, editat de Dr. D. Corydon Hammon*.)

COMORILE ÎNGROPATE

O metaforă pentru cei care au pierdut pe cineva sau o parte din ei.

Ma întreb dacă ați văzut vreodată acele mici bibelouri din sticla fragila pe care artizanii le vând la târguri și în centrele comerciale, făcute din bucăți mărunte de sticla strălucitoare, toate legate cu grija împreună pentru a realiza forma unui vapor sau a unui animal, sau chiar o casă sau un copac, care par să-i vrăjească pe copii cu strălucirile lor delicate și cu formele de bijuterii prețioase, obiecte de valoare, care să fie puse în cutii de catifea și protejate de pierdere sau daune, mici comori, un dar pentru cineva, precum comoara purtata de nave peste mari.

Cu câțiva ani în urmă, era un program la televizor despre un om care a petrecut 20 de ani căutând o asemenea nava, o comoară pierduta, una dintre sutele care s-au scufundat de-a lungul coastelor din cauza accidentelor, dezastrelor sau războaielor.

A făcut cercetări foarte atente și a crezut că știa exact unde se scufundase.

Mai credea și că știe de ce s-a scufundat comoara.

Dar era greu să găsească nava, fusese pierduta de atât de mult timp.

Fusese îngropată de noroi și corali, și erau multe alte nave naufragiate în zona, iar ea ar fi putut fi oricare dintre ele.

Aşa ca el a petrecut mulţi ani făcând căutări şi a obţinut mii de dolari de la investitori, pentru că era convins ca acolo jos se afla ceva de o foarte mare valoare, o comoară pierduta de o valoare nemăsurată, şi i-a convins şi pe alţii că era acolo, familia, prietenii şi scufundătorii care lucrau cu el, au căutat-o an după an, până când, în cele din urmă, într-o zi scufundătorii s-au întors la suprafaţă ţipând şi strigând şi arătând lingouri de aur.

Găsiseră acea nava şi conţinea mai mult decât îţi poţi imagina, tone de lingouri de aur, de argint, monede de aur, bijuterii preţioase alte bijuterii rafinate, obiecte nepreţuite, comori nenumite, lucruri din trecut care trecuseră neatinse, care nu mai fuseseră văzute de sute de ani erau deodată acolo pentru ca oamenii să le tina în mâna şi să le simtă.

Şi le ţineau cu sfială, atingându-le uşor şi în linişte, ca şi cum acele lucruri care fuseseră pierdute aşa de mult timp conţineau o amintire a trecutului, ceva special de care oamenii au nevoie, ceva special de protejat, precum acele bibelouri mici din sticla pe care le vezi la târguri.

Par a fi atât de fragile, atât de uşor de spart de cineva neîndemânatic, dar de fapt sunt destul de rigide şi pot rezista ani în şir, chiar şi atunci când pierdute sau ascunse, precum comorile de pe fundul oceanului, ascunse adânc dedesubt, ceva preţios şi valoros în interior, o parte din tine, înainte, care îţi aparţinea înainte.

Şi bucuria descoperirii ei, recuperarea acelei comori îngropate, plăcerea de a şti că îţi aparţine, ceva ce poţi aduce înapoi cu tine, acea parte buna şi calda a inimii materiei pe care copiii o pierd uneori pentru un timp, sau li se ia de la ei pentru un alt timp, însă se afla mereu acolo aşteptând, aşteptând să fie adusa înapoi la suprafaţă unde poate fi atinsa şi protejata şi te poţi bucura de ea şi să-ţi fie alături pentru totdeauna, acum, căci totul depinde de tine.

(*Continuaţi cu o sugestie directa sau cu terminarea transei*.)

9

DEZVOLTAREA SPONTANEITĂŢII

Deseori clienţii au nevoie să înveţe cum să înceteze să încerce să facă ceva care altfel s-ar întâmpla pur şi simplu, dacă doar ar permite asta. În esenţă, acest fapt presupune să înveţi să ai încredere în inconştient şi să încetezi cu tot monologul care blochează sau împiedica apariţia spontana a răspunsului dorit. Metaforele din

scenariile acestui capitol sunt realizate pentru a stabili aceasta încredere, precum şi reacţii alternative.

SA ÎNVĂŢĂM SA CĂLĂRIM

O metaforă despre disfuncţiile sexuale

Există multe feluri diferite de a face ceea ce vrei să faci, dar exista un singur fel prin care un lucru să fie făcut pentru tine, căci exista multe lucruri pe care nu ştim să le facem şi astfel putem învăţa să avem încredere şi să permitem să fie făcute.

Vor fi făcute atunci când le vei permite tu, aşa cum înveţi să călăreşti un cal.

La început poate fi greu doar să te relaxezi şi să călăreşti, dar calul are propriul sau ritm, şi propria lui putere şi odată ce găseşti acel ritm şi te relaxezi în el, acel cal te va purta oriunde vrei să mergi.

Precum propria ta minte inconştientă, are puterea şi capacitatea de a face acele lucruri automat, deşi la început poate fi destul de înspăimântător şi s-ar putea să te ţii strâns, îngrijorat la fiecare mişcare, la tot ce se întâmplă…

Întrebându-te dacă aşa e normal să fie sau dacă poţi avea încredere în acel cal.

Dar după o vreme înveţi…

cum să te relaxezi şi să te bucuri de acele lucruri care se întâmplă destul de automat, printr-o mişcare simpla, o curgere automata…

şi mintea se relaxează alunecând către un loc complet diferit, bucurându-se de gânduri sau imagini, precum un tur al oraşului cu autobuzul, uitându-te pe fereastră, bucurându-te de scene şi vederi, ştiind ca şoferul ştie unde să meargă şi când, ştiind că eşti în siguranţă când doar priveşti, sau aluneci în vise, poarte un vis ca intri la circ şi mergi pe o frânghie, ceea ce pare mai greu decât este, şi este greu doar pentru că este atât de sus în aer, atât de sus încât începi să te îngrijorezi şi încerci, şi încercând să o faci, devine totul mai greu, dar dacă ai face-o fără să te gândeşti, dând voie inconştientului să preia conducerea, face ca totul să fie din ce în ce mai uşor.

Ca şi atunci când baţi la maşina sau cânţi la pian, unde degetele aluneca pe claviatura într-o curgere ritmica fără efort, până când cineva te întreabă ce deget foloseşti pentru a scrie F sau P.

Corpul ştie, dar tu nu ştii, aşa ca a face ceea ce vrei să faci este doar să mergi mai departe cu călăritul, să laşi să ţi se întâmple, în timp

ce mintea ta inconştienta îţi permite să uiţi să-ţi aminteşti să încerci să faci ceea ce nu poţi să faci, căci poţi să uiţi, sau mintea ta inconştienta poate uita să-ţi reamintească asta.

Aşa ca în scurt timp, poţi să te relaxezi pur şi simplu, cufundat în vederi şi sunete din ochii minţii tale, în timp ce calul continua mai departe şi călăreşti fără să îţi dai seama, oriunde vrei.

(*Continuaţi cu o sugestie directa sau cu terminarea transei*.)

CADOURI FRUMOASE

O metaforă despre ejacularea prematura.

Mintea inconştienta păzeşte o varietate de comori, precum un paznic într-un muzeu de arta, care sta într-o cameră plină de sculpturi şi tablouri cu femei frumoase. El ajunge să observe reacţia oamenilor când intra în acea camera şi aude exclamaţiile subite de „oooh" şi „aah".

de apreciere, care izbucnesc de pe buzele lor imediat ce vad acele lucruri atât de frumoase încât le taie răsuflarea.

Este uşor să ne arătăm aprecierea prin acel răspuns neaşteptat, necontrolat, cam aceeaşi reacţie pe care o vezi la copii când primesc un dar special, poate o jucărie, un cadou la ziua de naştere sau la Crăciun.

Poate fi amuzant să urmăreşti entuziasmul lor necontrolat în timp ce rup hârtia de împachetat şi o arunca în jur şi scot la iveala acea jucărie şi încep să se joace cu ea imediat şi poate o şi strica înainte de a avea ocazia să spună „Mulţumesc!"

Dar poate fi şi mai satisfăcător să urmăreşti un adult cum primeşte un dar, cum examinează atent pachetul, apreciind frumuseţea împachetării, şi îl desface încet, savurând fiecare moment de aşteptare, bucurându-se de plăcerea fiecărui pas, lungindu-i durata, fără să cedeze tentaţiei, ci aşteptând să se bucure de fiecare pas, oprindu-se din când în când pentru a spune ceva pentru a-şi exprima aprecierea, intebându-se cu voce tare ce ar putea fi, şi apoi deschide cutia, în sfârşit, şi scoate afara cadoul încet. Uşor, exprimându-şi plăcerea uşor, într-un fel adânc şi original, făcând ca atenţia sa cada pe cei care l-au oferit, spunând că a fost minunat din partea lor.

Şi apoi, şi numai apoi, după ce s-a făcut totul, în sfârşit cercetează cadoul complet, bucurându-se de el, precum iubitorii de arta, care şi ei trag de timp, ca să permită frumuseţii să pătrundă, stau şi cântăresc şi se bucura ore în şir. Cu un respect şi o sfiala liniştită, ei aduc omagiu într-un fel liniştit, care îi duce departe de mulţimile de

copii gălăgioşi care striga

„Uită-te la asta şi la asta".

Şi în tot acest timp, paznicul sta în spate supraveghind şi protejând, ştiind ca uneori intra un profesor, linişteşte copiii, le atrage atenţia şi le explica încet şi atent cum să se uite la frumuseţe în linişte, cum să vadă ce este acolo cu adevărat, aşa încât şi ei să stea şi să admire şi să simtă cum creste plăcerea în timp ce încep încet să ştie cum să-şi controleze propria lor conştientizare.

(*Continuaţi cu o sugestie directa sau cu terminarea transei*.)

SA PRIVEŞTI

O metaforă pentru impotenta şi lipsa de orgasme.

Se spune ca oala supravegheata nu fierbe, dar adevărul este ca căldura face ca apa sa fiarbă şi oricât ai privi nu poţi opri fierberea odată ce oala atinge 100 de grade.

Aşteptând şi privind fac doar ca să pară ca a trecut mult timp, ca şi cum nu se va întâmpla niciodată, dar un bucătar bun ştie că odată ce faci focul şi pui oala pe foc, atunci tot ce îţi rămâne de făcut este să cureţi cartofii şi ceapasau să tai păstăile sau să mănânci câteva ca să te simţi bine în timp ce aştepţi fericit ceea ce urmează să se întâmple, în timp ce căldura creste şi creste, apropiindu-se de punctul de fierbere.

Dar unor oameni încă le este frica sa privească, să fie foarte atenţi cum se ridica aburul, şi încep să se formeze primele bule.

Ei par să creadă ca nu ar trebui să fie atenţi la asemenea lucruri, deşi uneori trebuie să priveşti, să participi complet dacă vrei să iasă ceva bun, ca să poţi adăuga ingrediente în oala atunci când temperatura e tocmai potrivita sau să le scoţi afară când sunt gata.

Şi trebuie să fii foarte atent, să capeţi un simţ al gătitului, aşa cum faci când vrei să analizezi consistenta unui lucru, să vezi dacă este destul de fin sau aspru.

Aşa ca închizi ochii şi guşti, sau te concentrezi complet pe acel sentiment şi se observa chiar şi cea mai mică senzaţie pentru ca atenţia nu îţi este distrasa de nimic altceva.

Şi totul pare mărit, devine centrul complet al atenţiei tale, şi poţi permite acelor senzaţii să crească, să devină singurul lucru pe care îl simţi în timp ce le observi cu plăcere şi abia aştepţi să iei masa. Un bucătar bun aproape ca o gusta cu ochii minţii, şi când se întâmplă asta glandele salivare încep să acţioneze şi presupunerea ca acel lucru este delicios face ca aşteptarea să fie tot mai grea, până când în sfârşit, iei

prima muşcătură şi simţi uşurarea şi satisfacţia unei munci bine făcute, precum marii gurmanzi ai lumii care învaţă să aprecieze vinurile bune, mâncarea buna, şi toate celelalte plăceri accesibile.

(*Continuaţi cu o sugestie directa sau cu terminarea transei*.)

POMPIERII

O metaforă pentru sindromul vezicii ruşinoase

Ori de câte ori oamenii învaţă să facă ceva, mereu pare că vor să se laude, să vadă cine face lucrul acela mai bine, cine îl face cel mai mult sau cel mai repede sau cel mai precis.

Chiar şi pompierii, care sunt pregătiţi să salveze vieţi, se aduna din când în când pentru concursuri şi demonstraţii, ca să vadă ce echipa ajunge acolo mai repede, scoate furtunurile şi loveşte prima ţinta, sau cine poate împinge mingea dincolo de linie cu cel mai puternic jet de apa pe care maşinile de pompieri îl pot arunca.

Şi vin spectatori de peste tot să urmărească aceste concursuri ciudate în care furtunurile sunt legate la hidranţii de apa şi valvele sunt deschise repede pentru a elibera şuvoiul de apa la mare presiune care poate dobori un om la pământ dacă nu este atent.

Este uşor să uiţi ca acest echipament este folosit pentru a salva vieţi, ca tot acest antrenament are un scop serios, aşa încât atunci când vine momentul când trebuie să lege furtunurile şi să deschidă valvele, ei pot să fie relaxaţi şi ştiu ce să facă şi nu sunt în prea mare graba sau îngrijoraţi de ce urmează pentru că au făcut-o de multe ori, aşa ca imediat ce ajung acolo pot să rămână calmi şi să stăpânai pe situaţie şi să facă ce este nevoie să facă, fie că se uita cineva sau nu, nu este ceva ce trebuie privit, căci ei se afla acolo pentru a-şi face treaba, nu să câştige sau să piardă un concurs, nu ca să arate bine sau la moda, sau să se gândească la ce cred vecinii, ci doar ca să facă ceea ce trebuie să facă, să stingă focul şi să se preocupe de laude mai târziu, precum animalele de la grădina zoologica, care par total indiferente la cei care sunt acolo, şi fac doar ceea ce fac de obicei, fu că sunt la zoo sau nu.

(*Continuaţi cu o sugestie directa sau cu terminarea transei*.)

CUM SA ATRAGI ATENŢIA

O metaforă pentru insomnie

Ai încercat vreodată să nu te gândeşti la un elefant roz, să eviţi să te gândeşti la un elefant roz cu orice preţ?

Este o lecţie în asta, dar e diferita de lecţia învăţată când încerci să faci ceva ce doar inconștientul tău poate să facă pentru tine, căci

nimeni nu poate gândi un gând care să îi adauge un centimetru în înălţime sau să digere hrana într-un alt fel, şi dacă mergi vreodată undeva cu un copil căţuia îi este foarte, foarte foame, vei învăţat foarte repede ca dacă îi spui copilului să ignore foamea, nu te va ajuta deloc. Ei ştiu că vor ceva şi o vor atunci şi să le spui să nu bage de seama nu te va ajuta, dar să le distragi atenţia cu ceva foarte interesant îi poate ajuta să uite complet de foame.

Aşa că îi poţi duce la un loc de joaca sau să faci ceva ce îi face să râdă sau îi poţi pune să închidă ochii şi să le desenezi cerculeţe pe frunte întrebându-i ce culoare are cerculeţul, şi ce culoare are următorul, și ce culoare are liniz pe care o tragi dintr-o parte în alta, care arata ca marginea unei bălţi, cu papura ici şi colo, şi cu iepuri jucându-se prin iarba, în timp ce soarele străluceşte cald şi vântul adie uşor deasupra copacilor în timp ce apa spala malul şi broaştele ţestoase dorm în lumina cu norii care aluneca deasupra, pe cerul albastru deschis, schimbându-şi forma şi conturul în timp ce păsările canta.

Şi acea detaşare se întâmplă fără să ştii unde sau când chiar şi în timp ce copilul încearcă să deschidă ochii şi să nu fie acaparat, acea scena plăcută îi linişteşte mintea şi îl ajuta să uite să încerce să fie conştient sau inconştient de orice lucru, şi asta e tot ce trebuie să fie şi tot ce trebuie să faci.

(*Continuaţi cu o sugestie directa sau cu terminarea transei*.)

10

ÎMBUNĂTĂŢIREA RELAŢIILOR

Când problema existenta implica o relaţie, preferam să lucrăm cu ambele persoane în acelaşi timp. Acest lucru este adevărat şi dacă sursa principala a problemei pare a fi nesiguranţa sau gelozia gratuita sau emoţiile blocate la una dintre cele două persoane implicate. Astfel, scenariile de metafora prezentate în acest capitol se potrivesc la cuplurile care au particiapt împreună la inducerea transei şi sunt acum pregătite ca terapeutul să clarifice situaţia şi să ofere sugestii pentru soluţii alternative. Aceste metafore pot fi folosite şi pentru persoanele care caută ajutor în urma unei perioade de nesiguranţă, gelozie sau frica de angajamente. Oricum, recomandam ca dificultăţile interpersonale să fie tratate într-o manieră interpersonala, adică cu un partener, atunci când se poate. Prin implicarea partenerului în acest proces, devine posibil să modificam urmările unui comportament

nedorit şi să distrugem susţinerea pe care a avut-o în trecut.

Spre exemplu, persoanele nesigure par a fi incapabile de a avea încredere în ele însele sau într-o relaţie. Nevoia lor constanta de încurajare pot exaspera chiar şi cel mai iubitor partener şi în final îl alunga. Iar acest rezultat le măreşte şi mai mult nesiguranţă. În mod similar, gelozia tinde să determine chiar rezultatul pe care persoana încearcă din greu să îl evite. Eforturile suspicioase de a controla gândurile şi comportamentul partenerului determina aproape mereu afirmarea războinică a drepturilor partenerului de a face ce doreşte. În cele din urmă, implicarea emoţională blocată sau refuzul de a se implica sentimental par a fi deseori o măsură de protecţie împotriva suferinţei. Dar lipsa de implicare sentimentală de obicei conduce la faptul ca şi partenerul nu se mai implica nici el într-un final. Încă o dată, preocupările de la baza sunt confirmate printr-o profeţie în care rezultatul este tocmai cel pe care persoana încearcă să-l evite.

Scenariile de metafora prezentate în acest capitol traduc aceasta calitate a comportamentului de a se auto-invinge şi oferă fiecărui membru al relaţiei sugestii pentru o abordare diferita. Scopul este de a distruge ciclul distrugător şi de a croi drumul unei relaţii semnificative, sigure şi împlinite.

Trebuie să subliniem aici ca fenomenele de gelozie, nesiguranţă şi implicare emoţională blocată au loc deseori laolaltă într-o relaţie într-o manieră interactiva. Spre exemplu, implicarea emoţională blocată din partea unei persoane poate determina nesiguranţa sau gelozia celeilalte. În acelaşi fel, nesiguranţa sau gelozia pot determina partenerul să se retragă sau să blocheze implicarea lui emoţională. În oricare dintre aceste situaţii se poate folosi una dintre următoarele metafore.

Trebuie să observam şi ca indisponibilitatea emoţională poate fi rezultatul unei implicări dependente mai degrabă decât o retragere emoţională auto-protectiva. Atunci când dependenta de alcool, droguri, de o altă persoană sau de o activitate externa este motivul neimplicării emoţionale într-o relaţie, atunci în centrul atenţiei trebuie să fie dependenta. Scenariile următoare nu sunt destinate acestei dificultăţi.

MARCAREA TERITORIULUI

O metaforă despre gelozie

Acum, în timp ce fiecare dintre voi doi continua sa ma asculte,

pot să încep să mă întreb dacă vreunul dintre voi sau chiar amândoi, separat sau împreună, aţi urmărit vreodată cum un câine îşi marchează teritoriul.

Deoarece câinii şi multe ale animale îşi petrec mult timp stabilind limite, folosind mirosurile pentru a spune ca asta îmi aparţine.

Unele animale au glande speciale care emana anumite mirosuri, altele pur şi simplu urinează ici şi colo, şi apoi se comporta ca şi cum acel spaţiu le aparţine, aşa cum la tara facem garduri şi trasam linii imaginare pe hărţi şi apoi spunem ca tot ce este acolo ne aparţine noua, ca să folosim cum vrem, şi toată lumea de acolo trebuie să facă ce vem noi, chiar dacă vor sau nu, trebuie să facă ceea ce spune dictatorul, până când este o revoluţie sau oamenii se muta în altă parte sau dictatorul schimba regulile şi lasă oamenii să facă ce vor, îi lasa să ia decizii şi declara libertate în ţara, ceea ce necesita multă credinţă şi încredere ca oamenii vor face ce este mai bine, şi nu vor pleca imediat ce au ocazia.

Dar dacă acel conducător are încredere în ei şi ei au încredere în conducătorul lor, dacă se respecta reciproc şi pe ei înşişi, atunci democraţia pare să funcţioneze şi oamenii votează pentru cine le place mai mult, ca la un concurs de popularitate sau în felul în care ne alegem vedetele preferate, care par a fi un lucru, dar se dovedesc a fi altul, precum bărbatul mare şi puternic, care este de fapt gentil şi delicat sau ca omul de conducere arătos căruia nici nu îi plac femeile, şi ce spuneţi despre vedeta liceului care apare la reuniunea de clasa şi se dovedeşte a fi un ratat, care nu a avut niciodată o slujbă buna, dar tot mai cea sa le spună tuturor celorlalţi ce să facă şi cum să facă, căci unul dintre lucrurile pe care le înveţi ca şi terapeut este ca uneori lucrurile nu sunt ceea ce par a fi.

Ne imaginam ce fericiţi sunt cei bogaţi, şi credem că ştim ce se întâmplă cu ei, dar când le vorbeşti cu adevărat, în privat unde spun adevărul, descoperi că ceea ce ţi-ai imaginat este rareori aproape de adevăr şi că ne putem imagina orice, dar asta nu înseamnă că e aşa, chiar dacă găsim şi dovezi, în ziare şi reviste de scandal.

Ceea ce vedem cu adevărat în spatele scenei este ca fiecare are nevoie de ceva special, şi ca toate limitele se anulează când câinele îţi da voie să îl mângâi şi îl scarpini pe spate sau în dosul urechii şi te joci cu el un timp, atunci nu mai mârâie când treci de linia lui imaginara şi

îi încalci teritoriul cu un os sau cu ceva dulce, şi îl laşi să-ţi lingă mana şi te joci cu el un pic, astfel ca mai târziu acea prietenie permite fiecăruia sa vina şi să plece după cum doreşte, ştiind comod ca în fiecare exista o încredere pe care te poţi baza, şi că are sens şi este cel mai bun lucru pentru tine să faci aşa.

(*Continuaţi cu o sugestie directa sau cu terminarea transei*.)

LOCURILE DE JOACA

O metaforă pentru cuplurile ce se confrunta cu problema nesiguranţei şi încrederii.

Fiecare dintre voi are un creier, pe care îl folosiţi în viaţa de zi cu zi, care gândeşte şi înţelege şi îşi aduce aminte şi de care depinzi pentru a-ţi oferi capacităţile necesare pentru a avea grijă de lucruri în locul tău.

Dar ma întreb dacă ştii ca neuronii din acel creier se pot inhiba între ei sau se pot stimula între ei aşa încât, atunci când unii neuroni acţionează, îi stimulează pe alţii, dar când acţionează alţi neuroni, atunci îi inhiba pe alţii, şi îi împiedica total să răspundă.

Şi astfel sunt momente când, oricât de mult ar încerca acele celule să facă un lucru, cu atât devine mai greu, în timp ce alteori, chiar dacă nu fac nimic, se obţine rezultatul dorit.

Şi dacă un neuron este stimulat prea mult, se poate consuma complet şi nu mai răspunde deloc, precum celulele dintr-un muşchi care obosesc făcând acelaşi lucru la nesfârşit.

Acest lucru este adevărat şi pentru copiii mici, cărora le este teama la început, când părinţii îi duc la locul de joaca şi îi lasa liberi să se joace. Poţi să observi cum mititelul este nesigur pe el la început, nesigur şi de părinte, îi este teama ca părintele poate dispărea dacă el se îndepărtează prea mult. Aşa ca la început mergi cu el, în încurajezi ca totul este în ordine, să se ducă să se joace la groapa cu nisip sau la leagăne.

Şi mititelul continua sa vina înapoi la tine, dar încet încet sta acolo tot mai mult, începe să se joace cu ceilalţi, se urca şi în balansoar, şi învaţă cum să se balanseze, fiecare având încredere în celălalt că nu se coboară deodată, genul de încredere de care este nevoie pentru a-ţi investi economiile de o viaţă într-o afacere cu un prieten, nu genul de lucru pe care l-ai face cu un străin, dar sunt unii oameni în care ştim că putem avea încredere pentreu ca şi-au câştigat acea încredere precum dobândă la bancă, de care eşti sigur că e acolo, deşi ştii ca uneori

băncile dau faliment, dar se întâmplă destul de rar aşa că avem încredere în ele, doar dacă nu avem vreun motiv solid să nu o facem, aşa cum copilul are încredere în ceilalţi.

Sunt prieteni cu toţii, doar dacă se dovedeşte că nu e aşa, şi când acel prieten oboseşte să facă acelaşi lucru mereu, încep împreună să facă altceva, la leagăne sau la cutia cu nisip, ştiind ca părinţii lor sunt acolo, aşteptând pe banca sa îi ia acasă când obosesc, să-i aducă înapoi când sunt odihniţi şi pentru ca toate astea să întâmplă sigur, se pot bucura complet.

(*Continuaţi cu o sugestie directa sau cu terminarea transei*.)

SECETA

O metaforă pentru dificultăţi legate de implicarea emoţională.

Exista unele plante cărora le este mai uşor să supravieţuiască unei secete pentru că au rădăcini adânci îngropate adânc în pământ, acolo jos unde este umed chiar şi când pământul este uscat şi secetos.

Dar majoritatea ierburilor au rădăcini firave, subţiri, care intra puţin în pământ, aşa că se usucă când trec ploile şi nu sunt în stare să-şi ia îngrăşăminte, lucrurile de care au nevoie pentru a supravieţui. Căci odată ce îngrăşămintele încetează să mai curgă, se opreşte şi creşterea lor şi începe uscarea, ca orice alt ţesut viu, şi din cauza asta răsuceşti butonul o dată la fiecare trei sau patru minute cel puţin, şi laşi sângele să curgă din nou pentru a hrăni celulele şi a îndepărta resturile, chiar dacă poate însemna ca sângerarea începe din nou, căci noi toţi avem mult sânge şi putem suporta sa pierdem puţin din el, dar nu putem suporta sa blocam curgerea acelor lucruri de care avem nevoie de mult timp.

Şi cea mai mare minune este că putem dona unul altuia putem da unul altuia ce este nevoie şi să nu-i simţim deloc lipsa, aşa cum o planta cu rădăcini adânci ne da umezeala chiar şi în timpul secetei, în timp ce iarba cu rădăcinile subţiri devine uscata şi dura şi are tendinţa de a de aprinde, precum în câmpiile din California, unde focul este mereu un risc, dar este o stare mentala diferita să fii într-un loc unde să te poţi juca şi să te bucuri de adierea brizei de mare, în văile fertile atât de aproape de ocean, dar care tot trebuie să fie irigate pentru ca pământul să susţină grădinile care hrănesc o naţiune întreagă şi oferă fructele de care ne bucuram în lunile de iarna.

Atât de multă mâncare ca nu poate fi mâncată vreodată toată, aşa că nu e nevoie să o planifice, o pot împărţi, o vând şi obţin mari

profituri în schimb, pentru ca nimeni nu ar spune că ar trebui să o dea pur şi simplu, căci trebuie să păstreze o parte din ea doar pentru ei, şi trebuie să obţină ceva de pe urma ei, doar pentru ei.

Dar par a fi foarte mândri de tot ce oferă celorlalţi lucruri din interiorul adânc, din centrul statului, şi cu cât plătesc mai multe taxe cu atât ştiu că au câştigat mai mult în acea zi, dar nimnaui nu-i place să retina bani doar ca să-i arunce, fără vreun câştig în urma investiţiei, aşa ca uneori îi economisesc în adâncul celor mai mari bănci, să-i păstreze în siguranţă pentru mai târziu, aşa cum un melc se ascunde în cochilia lui, protejat şi totuşi disponibil, pregătit să iasă afară din nou, când se întorc ploile şi pământul se înmoaie şi îngrăşămintele curg bogate în adâncuri.

(*Continuaţi cu o intervenţie directa sau cu terminarea transei*.)

11

REFACEREA IMAGINII CORPORALE

Percepţia neadecvata a prezentei fizice şi/ sau o imagine nerealista a fizicului ideal al unei persoane este deseori sursa unor dificultăţi de comportament legate de autoconştientizare şi depreciere a propriei persoane. Metaforele prezentate aici sunt folosite pentru a încuraja indivizii să îşi alinieze percepţiile şi comportamentul cu realitatea lor fizica şi fiziologica şi, de asemenea, să-şi schimbe prejuduciile despre defectele pe care le percep la propria persoană.

ALICE ÎN ŢARA MINUNILOR

O metaforă despre schimbări în aprecierea de sine.

Şi în timp ce continui să te relaxezi, pot să mă întreb cum s-a simţit Alice în Ţara minunilor când a întâlnit toate acele creaturi neobişnuite şi a auzit toate acele cuvinte ciudate, dar şi-a continuat drumul fără să ştie la ce să se aştepte în ziua aceea, fără să ştie ce urmează sau unde să meargă, poate părea ciudat la început, dar după o vreme devine o aventură care incanta copilul şi îi fascinează mintea, căci nu ştii niciodată ce urmează, ce va fi, dar poţi să ştii – este în ordine să nu ştii ce îţi rezerva viitorul, pentru ca lucrurile se schimba cu timpul şi lucrurile se schimba în mintea ta, în timp ce mintea ta inconştienta îţi schimba gândurile despre cum sunt lucrurile, precum Alice când a văzut acea sticla care spunea „Bea-mă” pe eticheta şi când a făcut aşa a devenit tot mai mare, apoi mai mică decât fusese vreodată, sau cel puţin aşa i se părea ei. Şi poate fi interesant să observi ca, atunci când oamenii se relaxează, lucrurile încep să se

schimbe. Un braţ poate părea mai lung decât celălalt, sau un picior mai greu decât înainte, şi chiar tot corpul devine mai greu de găsit. Poate părea ca pluteşte uneori sau ca devine tot mai mic, în timp ce scaunul pare a fi tot mai mare, sau picioarele par să se schimbe într-un fel, în timp ce mâinile fac asta altfel, şi după o vreme începi să te întrebi cum le vei mai pune pe toate la loc, aşa cum trebuie să fie.

Dar cum trebuie să fie, de fapt, şi cum ar trebui să stea lucrurile?

Căci gusturile se schimba cu timpul, aşa ca ceea ce ne place astăzi mâine nu ne mai trebuie, şi ceea ce pare a fi foarte bine acum poate fi mai târziu doar un rest, şi oriunde priveşti lucrurile se schimba, se rearanjează, aşa încât este greu să ştii în ce fel trebuie să stea lucrurile.

Vara copacii sunt plini de verdeaţă, deşi nu mai au flori, iar toamna verdele se schimba, devine roşu, portocaliu, maro şi galben, iar iarna dispare cu totul şi începe din nou primăvara următoare, doar ca acum a mai crescut şi o ramură, iar o ramură veche a căzut, şi cum ar trebui deci să fie copacul?

Mai înalt sau mai scund, cu mai multe sau mai puţine frunze, mai verde sau mai rotund poate, deşi unii ar putea să spună ca copacul este aşa cum este, şi aşa cum este e tot ce trebuie să fie, aşa cum văd un copil nou născut cu fiecare degeţel perfect, cu fiecare urechiuşa perfecta, deşi nu sunt două la fel, aşa cum a descoperit Alice în Ţara Minunilor, unde totul părea diferit şi ea a descoperit ce însemna să iubească să fie exact cum era.

(*Continuaţi cu o sugestie directa sau cu terminarea transei*.)

MUZEELE MINŢII

O metaforă despre valoarea unicităţii.

Nu exista o modalitate perfecta de a te relaxa, sau de a intra în transa, pentru ca ceea ce se întâmplă natural este mereu diferit, de fiecare dată.

Nu exista doi fulgi de zăpadă exact la fel, şi diferă chiar şi amprentele gemenilor, aşa ca cine trebuie să spună care este dreapta şi care este stânga?

Şi astfel, oricât am încerca să facem lucrurile perfect, este ciudat ca mereu preferam lucrul diferit sau unic, ceva deosebit în felul lui.

Precum timbrele tipărite invers, sau monedele puţin greşite care devin obiecte de colecţie importante doar pentru că sunt diferite de restul, chiar dacă ai nevoie de o lupa ca să vezi imperfecţiunea,

deoarece vrem să vedem lucrurile diferit, să le vedem mai mici sau mai mari decât credem că sunt, precum o oglindă la circ care ne schimba forma şi dimensiunile, ca să putem vedea cu adevărat cât am fi de diferiţi dacă am fi într-adevăr.

Acest fapt explica colecţiile din muzeele de arta din toată lumea.

Pe un perete este un Van Gogh, pe altul un Picasso, şi opera lui Seurat sta lângă sculpturile lui Rodin uneori, frumuseţea şi puterea lor ies în evidenta, dar totul pare în afara acelui loc, în afara proporţiilor, două picioare, lungimi diferite, două braţe, mărimi diferite, şi totuşi este arta la cea mi înaltă forma, diferite picturi, diferite stiluri, precum stilurile vestimentare care se schimba de la o epocă la alta, şi totuşi fiecare este frumoasa şi lăudabilă în felul ei.

Pentru ochii privitorului, fiecare floare este unica, făcută aşa cum ar trebui să fie, să fie exact ceea ce este, şi de aceea obişnuiam să jucam un joc cu tragere la sorţi când eram copii şi să ne alegem ce floare am fi şi deja eram acea floare, şi apoi ne uitam la ea mai târziu şi eram surprinşi de ceea ce găseam.

Este un lucru pe care îl poţi face şi tu, ori de câte ori te hotărăşti cu ce floare te asemeni, dar chiar acum nu e nevoie să ştim ca ceea ce pare greşit poate să fie corect la urma urmei, după ce-ţi faci toate temele şi explorezi propriul tău muzeu din grădinile minţii, de unde poţi aduna ce ai nevoie să ştii pentru a-ţi proteja propria comoara şi pentru a preţui ceea ce ai adunat, chiar şi după ce crezi că ştii ca de fapt nu ştii ceea ce gândesc ei cu adevărat despre ceea ce gândeşti tu despre tine.

(*Continuaţi cu o sugestie directa sau cu terminarea transei*.)

TERMOSTATELE

O metaforă pentru acceptarea de sine

Este un lux modern să poţi să ai o cameră calda iarna o cameră răcoroasă când afara este cald, şi să poţi fixa un termostat care să menţină o temperatura constanta, oricât de mult s-ar schimba vremea.

Acum avem dispozitive controlate de calculator care închid centrala după ce plecam de acasă, apoi o deschid când ne întoarcem şi o închid din nou noaptea, când ne ghemuim sub paturi, şi totul aproape automat.

Dar tot ce trebuie să faci este să priveşti lumea şi să vezi ca lucrurile nu au fost mereu aşa, căci în nord, unde iarna e lunga, au învăţat să folosească frigul pentru a crea carnavale şi sporturi de iarna

pe care oamenii din sud nu le-au văzut niciodată.

Şi chiar şi hainele lor sunt diferite, mai calde şi mai rezistente la apa, pentru ca ei ştiu că nu pot schimba frigul aşa ca îl folosesc la maxim, în timp ce oamenii din sud au stilul lor propriu şi sporturile lor şi în locaţiile foarte fierbinţi aproape ca nu poarta deloc haine şi uneori nu fac nimic, căci ei ştiu ca dacă nu poţi să schimbi nimic, mai bine nu te lupţi şi s-ar putea să şi foloseşti asta. Aşa ca oriunde mergi, deşi putem controla în interior, tot nu putem controla în exterior, şi dacă nu este chiar bine în interior, poţi să faci să fie mai cald sau mai rece, dar dacă nu este chiar bine în exterior, atunci ar fi mai bine să profiţi la maxim şi să foloseşti în avantajul tău şi să te obişnuieşti şi chiar să îţi placă pentru că este aşa cum este, şi este mereu mai plăcut să vrei ceea ce ai şi să înveţi să te bucuri de asta, dacă nu vrei să te muţi în altă parte, fapt pe care unii oameni nu-l pot face, iar alţii nu ar face-o nici dacă ar putea, căci se simt acasă acolo, ca şi cum de acolo aparţin, exact acolo unde sunt.

Fie ca vremea este prea fierbinte sau atât de rece încât îngheaţă focul, lor le place aşa şi au găsit o modalitate de a avea avantaje exact din felul care este, aşa cum fac vedetele de cinema, care sunt de toate formele şi mărimile, cu nas şi urechi şi ochi de toate mărimile, pe care învaţă să le folosească în propriul lor avantaj, fiind calitatea lor unica, atracţia lor speciala, pe care o amplifica şi de care se bucura, şi aşa facem şi noi, aşa cum ne bucuram de zăpadă sau să înotăm în mare, sau să ne bronzam la soare, aşa cum fac localnicii, bucurându-se de ceea ce se bucura şi ceilalţi, căci au învăţat să se bucure exact de ceea ce au, şi aşa şi noi.

(*Continuaţi cu o sugestie directa sau cu terminarea transei*.)

12

FOLOSIREA RESURSELOR INCONŞTIENTE

Graniţa dintre minte şi corp nu este fixa. Cu alte cuvinte, mintea poate modifica sau influenta practic orice funcţie fiziologica, de la presiunea sângelui pana la producerea de anticorpi. Deşi puţini oameni ştiu să realizeze aceste lucruri în mod conştient, mintea inconştienta îşi da seama deseori cum să o facă atunci când i de oferă ocazia. Oricine este cu adevărat interesat în folosirea hipnozei pentru a trata afecţiunile psihofiziologice, precum ulcerul, astmul, colita, artrita, migrenele, etc. ar trebui să consulte *Psihobiologia vindecării minte-corp* de Ernest. L. Rossi (1986). Rossi tratează acest subiect incluzând şi o

discuţie amănunţită despre legăturile minte – corp şi o descriere detaliata a metodei lui unice de hipnoza pentru găsirea soluţiilor inconştiente. În esenţă, abordarea lui implica o cerere relativ directa adresata inconştientului de a face tot ce poate pentru a rezolva problema existenta. Aceasta cerere este urmata de o pauză de aşteptare pentru a-i acorda timp inconştientului să afle ceea ce trebuie făcut şi să semnaleze descoperirea unei soluţii.

Aşa cum arata în Capitolul 2, recomandam ca o abordare minimalista precum cea a lui Rossi să fie folosita iniţial cu *toate* tipurile de probleme. Totuşi, dacă aceasta strategie minimalista sau flexibila nu reuşeşte, atunci poate fi necesar să folosiţi comunicări metaforice adecvate cu inconştientul într-un efort ulterior de a-i obţine ajutorul.

FOCUL ÎN CAMPING

O metaforă pentru ulcer şi colita

Toţi îl cunoaşteţi pe ursul Smokey (Fumusor)

şi rugăminţile lui către excursionişti să se asigure ca sting complet focurile din camping.

Aşa ca fiecare Cercetaş învaţă cum să stingă focul, să se asigure ca totul este stins, ca nimic nu rămâne fumegând sau fierbinte, turnând apa pe el, sau aruncând zăpadă pe el, aşa cum ar trebui să faci, ca să-l menţii rece în timp ce te relaxezi la umbra şi bei un pahar mare plin cu apa cu gheata şi simţi cum se împrăştie răcoarea, fiind sigur ca focul e complet stins, ca să poţi pleca din pădure simţindu-te relaxat şi calm, ştiind ca nimic nu va declanşa un incendiu.

Căci focul e prea fierbinte de suportat, decât dacă porţi mănuşi speciale, izolate şi făcute din materiale rezistente la foc, care obişnuiau să fie foarte groase şi grele, dar acum exista un material nou, învelit cu un strat foarte subţire de metal care străluceşte şi reflecta toată căldura şi menţine totul rece, aproape de zero grade, care este cât de rece se poate fi.

Dar reactoarele nucleare sunt răcorite într-un cu totul alt fel căci atunci când un reactor începe să se înfierbânte înseamnă că sunt prea mulţi electroni care se agita în interior, aşa ca scad nivelul de bare de carbon care absorb aceşti electroni, absorb toată acea energie şi în timp ce lucrurile se liniştesc, şi ei se răcesc, ca atunci când închizi o valva pentru a linişti sunetul ascuţit, iar închiderea valvei opreşte scurgerea în interior.

Mai pot să îmbrace pereţii cu ceva răcoros şi gros aşa cum se face la case, pentru a le izola şi proteja, pentru a menţine oamenii dinăuntru comozi pe orice vreme, aşa cum pielea ne protejează de multe lucruri, dar când e tăiată sau zgâriată, trebuie să crească la loc ca să vindece mica rana, şi astfel o îngrijim, punem un plasture deasupra, şi avem grijă să nu o lovim, să nu o iritam.

Căci este în ordine să irigam lucrurile, să le păstrezi răcoroase şi umede, dar încercăm să nu iritam lucrurile mai ales nu animalele sălbatice care trăiesc în păduri şi rezervaţii, locuri pe care ar trebui să le protejam stingând acele focuri, aşa cum fac pădurarii.

Mereu urmărind fumul şi grăbindu-se să îl stingă, înainte să scape de sub control, lucru pe care îl poţi face şi tu, oriunde mergi, oriunde eşti, chiar şi noaptea în somn când încep să sune acele alarme, să-l stingi fără să te gândeşti şi să te întorci la un somn adânc, odihnitor, în siguranţă continentizând că poţi avea grijă de tine.

(*Continuaţi cu o intervenţie directa sau cu terminarea transei*.)

FURNICILE PROTECTOARE

O metaforă pentru răspunsurile în creştere ale sistemului imunitar la infecţii

Exista un copac în Africa care are o relaţie speciala cu o anumită specie de furnica.

Furnicile îşi petrec toată viaţa în acel copac.

Îşi construiesc cuiburile pe frunzele lui, beau doar tipul de seva anume pe care copacul îl produce şi îl secreta sau mănâncă bobiţele speciale care cresc în el.

Nu părăsesc niciodată acel copac, căci acel copac le oferă tot ce au nevoie.

Şi aceasta specie de furnica este singura insecta care trăieşte în acel copac.

Ori de câte ori orice alta insecta începe să se caţere pe el sau aterizează pe frunzele lui furnicile – paznici dau alarma şi toate celelalte furnici vin alergând.

Ele ataca acele corpuri străine şi ori le distrug ori le alunga şi astfel ele protejează acel copac de orice invadatori care l-ar putea ataca sau chiar distruge.

Ele salvează copacul şi copacul le salvează pe ele.

Există multe alte exemple ale aceluaşi lucru în jurul lumii unde o mică creatura protejează una mare de invadatori periculoşi.

Şi în fiecare caz se pare că au un mod de a fi foarte atente la orice poate fi dăunător, aşa ca ştiu imediat dacă ceva nu este în regulă, şi ştiu imediat unde ceva nu este în regulă, şi ştiu şi ce s-a întâmplat şi sunt foarte atente ca să poată să rezolva situaţia, să elimine sau să aranjeze, aşa cum fac oamenii când observa o durere în picior şi sunt foarte atenţi la acel disconfort ca să afle cauza şi să scape de piatra din talpa pantofului, cât timp nimic nu îi împiedica şi ei continua să fie foarte atenţi la felul în care reacţionează corpul şi amplifica acea reacţie aşa cum amplifica sunetul unui motor ca să vadă ce nu e bine şi lasa acel corp să aibă grija de el însuşi cu aceeaşi minunata gratie cu care acele furnici au grija de acel copac, în mod automat şi continuu, grăbindu-se să facă lucrurile necesare pentru a vindeca şi proteja.

(*Continuaţi cu o abordare directa sau cu terminarea transei*.)

DRUMUL CU PLUTA

O metaforă despre hipertensiune

Când faci un drum cu pluta sau aluneci pe un rău într-o canoe începi să observi unele lucruri care altfel ar trece neobservate.

Mai ales acele lucruri care schimba cursul râului îl grăbesc sau îl încetinesc, căci atunci când răul este larg şi adânc apa curge lin la vale, şi poţi să te laşi pe spate cu ochii închişi, ascultând acel sunet liniştit.

Dar când pereţii canionului încep să se apropie, şi devine tot mai strâmt, apa se grăbeşte prin el mai repede şi creează vârtejuri periculoase, prin care trebuie să navighezi cu grijă, până când ajungi din nou în acel loc, unde albia râului se lărgeşte din nou şi se întoarce liniştea adâncă.

Căci apa este ca orice alt lucru, cu cât o comprimi mai tare cu atât mai repede merge, în timp ce curge, şi cu cât e mai mare spaţiul de umplut cu atât devine mai calm şi liniştit.

Şi chiar şi fiecare copil ştie asta, ştie când ceva este prea mic, şi că are nevoie de unul mai mare pentru a pune în el ceea ce are, aşa ca ia un pahar mai mare, sau un castron mai mare sau o pereche de mănuşi mai mari pentru ca mâinile lor să fie relaxate şi comode, mai mari decât înainte, şi tot ce este în interior se extinde pentru a-l umple.

Un sentiment aşa de minunat de relaxare, ca atunci când lărgeşti o curea strânsă după o masa copioasa, şi simţi acea uşurare, plăcerea de a te lăsa dus, de a lăsa lucrurile să se extindă, simţind spaţiul nou astfel obţinut, o nouă libertate de a te relaxa, un fel de calm liniştit pe care îl auzi când acei copiii gălăgioşi pleacă din camera şi ies afară şi

profesorul se relaxează, presiunea este înlăturată.

Chiar şi acele vechi bacuri, cu rotile cu pedale şi motoare cu abur, pot să înlăture presiunea suflând în fluiere când interiorul se înfierbântă prea mult, şi toată lumea se poate relaxa pe punte, urmărind cum trec malurile răului, şi curgerea uşoară a apei în canalele adânci pe care au mers, fără să se grăbească să ajungă de aici până acolo, fără să facă nimic între timp, doar să se relaxeze din interior spre exterior, şi să simtă nemişcarea calma a unui lac liniştit care se mişca uşor în lumina lunii, în timp ce sunetele uşoare ale serii aluneca pe lângă tine într-o scurgere fără efort, o încetinire calma către o lejeritate uşoară în timp ce relaxarea continua şi devine o parte din tine.

(*Continuaţi cu o abordare directa sau cu terminarea transei*.)

MODALITĂŢI DE ÎNCĂLZIRE

O abordare de sugestie metaforica şi directa pentru migrene. *Deşi stăpânairea durerii este o problemă pentru cei care suferă de migrene*, *durerea însăşi pare să derive din presiunea* intracraniană *determinata de volumul de sânge crescut din vasele de sânge intracraniene dilatate*. *Învăţând cum să direcţionezi curgerea sângelui către extremităţi*, *multe persoane devin capabile să îşi aline sau chiar să prevină migrenele*.

Acum, în timp ce te relaxezi, şi îţi permiţi să experimentezi varietatea de schimbări care au loc în timp ce aluneci în transa, aş vrea să te ajut să înveţi cum să schimbi acele lucruri care îţi vor permite să fii capabil să previi sau să-ţi reduci durerile de cap.

Şi lucrul pe care trebuie să-l înveţi este acesta, ca atunci când simţi că se apropie o durere de cap, ceea ce trebuie să faci este să fii capabil să permiţi mâinilor tale, şi picioarelor să devină foarte calde şi fierbinţi foarte repede.

Aşa că, în timp ce eşti atent la mâini şi la picioare, aş vrea să-ţi dai seama că îţi poţi imagina cum este să stai cu acele mâini şi picioare întins sub razele fierbinţi ale soarelui…

sau odihnindu-te în apa calda a unei bai…

sau orice alta imagine îţi vine în minte când începi să fii atent la căldură de acolo şi începi să simţi cum creste căldură, cum devine mai calda şi mai calda, aproape fierbinte, comod calda, o căldură care pare să se întindă în braţe şi în picioare după o vreme, şi în timp ce acea căldură creste şi devine mai clară în conştientizarea ta, poţi continua sa te relaxezi şi să aluneci într-o stare comoda de transa unde mintea

ta inconştienta îşi poate găsi propriul mod de a lăsa mintea să devină conştientă de acea căldură şi greutate, o căldură şi o relaxare crescândă în degetele acelei mâini, şi în picioarele din pantofi şi poate şi în braţe şi picioare, grele şi calzi, calzi şi grele.

Foarte bine, şi de acum încolo de câte ori simţi ca începe o durere de cap, ceea ce trebuie să faci şi poţi să faci este să te relaxezi aşa, amintindu-ţi de greutatea liniştită şi să permiţi acelui gând cald să revină, poate mai mare decât înainte, până când simţi acea căldură peste tot, sau doar în acele mâini şi picioare, pentru ca acum poţi cumpăra mănuşi şi ciorapi groşi care se încălzesc singuri, dotaţi cu mici baterii care încălzesc mănuşile groase şi înfierbântă şosetele moi, aproape imediat ce le pui pe tine, încep să devină tot mai calde, poţi să le încerci şi în magazin şi să simţi cum căldura chiar creste, în timp ce emana propria lor căldură, o senzaţie surprinzătoare de căldură care funcţionează atât de bine ca le folosesc în Alaska, unde chiar şi cel mai mare frig este rapid înlocuit de căldură vibranta, în timp ce mănuşile se încălzesc şi ciorapii se încălzesc şi mâinile şi picioarele încep să se înmoaie, încep să se simtă moi şi umflate şi calde, umflate de o senzaţie de comoditate care se ridică şi în braţe şi continua în interiorul tău chiar şi după ce te ridici către trezia conştientă şi ajungi în momentul în care se deschid ochii.

Foarte bine, poţi să aluneci în sus acum, în timp ce senzaţia caldă continua, o senzaţie plăcută de căldură pe care o poţi crea ori de câte ori ai nevoie, oricând vrei.

Foarte bine, acum o trezire caldă în timp ce mintea se deschide şi ochii au voie să se deschidă.

13

ÎMBUNĂTĂŢIREA PERFORMANTELOR

Cei care reuşesc şi excelează sunt aceia care îşi îmbunătăţesc abilităţile înnăscute investind timp, energie şi încredere în ei înşişi. Au o viziune clara asupra posibilului lor viitor şi sunt dispuşi să facă orice e necesar pentru a transforma acea viziune în realitate. Atracţia exercitată de acel viitor furnizează energiile necesare pentru a practica o activitate destul de mult timp ca inconştientul să o stăpânească. Încrederea în ei le permite apoi să aibă încredere în propriul lor inconştient bine antrenat pentru a-şi atinge scopurile. Au drumul deschis şi sunt răsplătiţi de uimirea la adresa realizărilor lor.

Lenea, lipsa de motivare şi de conştientizare de sine blochează

deseori performanta şi împiedica oamenii să se ridice la nivelul propriilor aşteptări. Pe de altă parte, asemenea fenomene pot indica faptul ca aşteptările lor nu sunt adecvate. Înainte de a face eforturi pentru a îndepărta asemenea bariere din calea performantei, ar trebui stabilit ca o schimbare către alte activităţi şi scopuri nu este nici preferabila nici posibila.

Scenariile de metafora prezentate mai jos sunt împărţite în trei categorii. Prima este destinata acelor clienţi care au nevoie să facă ceva ce nu doresc cu adevărat să facă. A doua este pentru cei care nu sunt motivaţi să facă nimic pentru că nu ştiu ce vor. A treia este pentru clienţii care ştiu ce vor, au învăţat cum să facă, dar vor să îşi îmbunătăţească performantele.

CUM SE CREŞTE UN CAINE

O metaforă despre lene

Aşa ca nu vom mai amâna aceasta mişcare către o transa mai adâncă în care te poţi relaxa complet şi eu pot să explic minţii tale inconştiente o poveste pe care am auzit-o de la un prieten care avea un prieten al cărui fiu mergea la şcoală la o universitate îndepărtată.

Pica la examene pentru că nu voia sa se ducă la ore, şi nu îşi făcea tema, deşi spunea ca voia să o facă, aşa că s-a dus la un consilier care i-a spus să se lase de şcoală şi să crească câini sau lei pentru ca aceştia mârâie şi îl ataca dacă el nu-şi face treaba.

Acest lucru l-a uimit la început, l-a enervat atât de rău încât a făcut-o, s-a dus la ore, şi-a scris temele, a luat numai 10.

De fiecare dată când i se părea greu să facă ce trebuia să facă, se gândea cum ar fi fost să crească căţei, şi prin ce ar trebui să treacă cu murdăriile lor peste tot, căci ei făceau pur şi simplu ce voiau să facă, unde şi când voiau, deşi ştia din experienţa ca chiar şi un căţeluş poate fi dresat la urma urmei să se comporte frumos, să se controleze, chiar dacă e greu de făcut, ceea ce nu vrea cu adevărat să facă, să aştepte să o facă la locul potrivit şi la momentul potrivit, căci cine ar vrea să locuiască cu el dacă nu învaţă niciodată să se comporte frumos şi să înceteze să se comporte ca un căţeluş răsfăţat.

Şi astfel, chiar şi cel mai neascultător căţeluş are dorinţa de a avea grijă de el însuşi şi să facă doar ceea ce e nevoie să facă, dacă nu pentru alt motiv, atunci pentru confortul lui, pentru siguranţa lui, pentru propria lui valoare.

Şi m-am întrebat deseori ce s-a întâmplat cu el căci ştiu că nu a

abandonat şcoală şi nici nu a crescut câini, aşa ca cred că şi-a învăţat lecţiile bine şi a avut mare grija de el de atunci încolo.

(*Continuaţi cu o abordare directa sau cu terminarea transei*.)

ACASĂ

O metaforă pentru oamenii care sunt nesiguri de scopurile lor în *viaţă sau în terapie*

Şi în timp ce te relaxezi tot mai mult, mintea călătoreşte uneori aşa cum călătoresc ţiganii, din loc în loc, fără să meargă undeva anume, doar alunecând de colo colo, ceea ce pare romantic şi relaxant, doar dacă nu nu exista un loc, ceva ce doreşti cu adevărat să ai, ceva ce doreşti cu adevărat să faci.

Căci este greu să-ţi atingi scopurile dacă nu ştii încotro mergi, dacă nu foloseşti o hartă, ci doar te roteşti încolo şi încoace, fără să-ţi planifici dinainte, fără să ştii cum să ştii care este direcţia corecta pentru tine, ce vrei să faci cu adevărat.

Gândeşte-te la animalele de peste tot, cum migrează dintr-un loc în altul, oare cum ar fi să te trezeşti într-o zi şi să ai deodată acel sentiment care îţi spune foarte sigur că e timpul să faci altceva, că e timpul să zbori către sud, timpul să înoţi către nord, timpul să traversezi tundra sau timpul să traversezi oceanul, sentimentul pe care îl au balenele, sau păsările sau cerbii, sentimentul somonilor şi a fluturilor, a crabilor şi a gâştelor canadiene.

Ma întreb cum ar fi să ştii ceva fără să ştii de ce, să ştii ceva cu fiecare celula din corpul tău, să ştii ce este dorit şi necesar, aşa cum ştie un copil mic când vrea o gură de apa, chiar dacă încă nu ştie ce este setea.

O tânjire, poate, o dorinţă, o voire, genul de sentiment pe care îl avem atunci când ne imaginam felul de mâncare preferat.

Urmărim oamenii dintr-un restaurant, cum răsfoiesc meniul, încercând în mintea lor diferite mâncăruri, imaginându-şi gustul şi consistenta pana când îl găsesc pe acela care are gustul perfect pentru minte, ca atunci când încerci haine să vezi dacă îţi vin, sau viitoruri posibile, imaginându-ţi locul şi timpul care îl simţi, îl guşti, îţi pare, îţi suna tocmai bine.

Exact aşa, să-ţi imaginezi acel sentiment de viitor unde totul este bine şi ai obţinut în sfârşit ce aveai nevoie, ai făcut în sfârşit ce s-a cerut, pentru a avea acea senzaţie, pentru a menţine acel sentiment minunat, pentru a şti că nu e nevoie să te întrebi, nu e nevoie să mai

rătăceşti, să ştii ce direcţie apuci şi să te bucuri că te duci acolo de acum încolo, precum un porumbel de casa care, cumva, pare să ştie pe unde să o ia ca să ajungă acolo, înapoi unde i este locul. Odată ce ştie direcţia, ştie încotro să meargă, merge într-acolo, înapoi acolo exact unde are nevoie să fie comod şi fericit şi unde îi este locul.

(*Continuaţi cu o abordare directa sau cu terminarea transei*.)

BARIERA INVIZIBILA

O metaforă despre îndepărtarea obstacolelor autoimpuse din calea împlinirii.

Acest tip de metafora poate fi folosit cu toţi clienţii, în efortul de a-i ajuta să devină doritori să-şi îndeplinească scopurile terapeutice, sau cu persoane care au scopuri exacte în minte, precum atleţii sau studenţii.

Ma întreb dacă ştii ceva despre garduri, mai ales despre gardurile electrice folosite pentru cai.

Gardurile acelea sunt făcute din sârme foarte subţiri şi prin ele trece un curent electric.

Nu este un curent electric periculos, ci doar unul uşor, care să dea o tresărire, precum electricitatea statica pe care o simţi când mergi pe carpete, a scăpărare ascuţită, subita. Aceste sârme se întind pe tot câmpul, şi în timp ce caii merg dintr-un loc în altul, ei învaţă repede pe unde pot să meargă şi unde nu vor să se aventureze. Şi nu e nevoie decât de câteva atingeri ale sârmei, câteva zvâcniri rapide, uimitoare, şi fiind animale foarte inteligente, învaţă să se uite, dar să nu atingă.

Învaţă atât de bine încât, după o vreme, fermierul poate să închidă alimentarea cu curent sau chiar să înlocuiască sârmele su o funie, iar caii stau liniştiţi, îngrădiţi de nimic practic, opriţi în drumul lor de un gând, de sentimentul ca unele locuri sunt în afara limitelor, ca acolo unde se afla sunt în siguranţă, cât timp stau pe loc, mulţumiţi că sunt acolo unde sunt. O barieră invizibila sau o limita creata de minte, dar odată ce un cel trece de ea, toţi ceilalţi îl vor urma, bariera aceea este zdruncinata şi rupta, fără a fi restrânşi încotro să se îndrepte.

Dar încotro să te îndrepţi este o problemă, o problemă cu care ne confruntam toţi, şi nu toţi ştim să o rezolvam şi poate de aceea…

poţi câştiga o avere în ziua de azi spunându-le oamenilor soarta şi sfătuindu-i ce să facă.

Nu ştim cum de afla calul încotro să meargă, dar ştim ca odată ce ştiu încotro să meargă, este greu să-i opreşti sau să-i prinzi în haturi, căci atunci când un cal obosit şi flamand vede grajdiul sau

hambarul în vale, tot ce trebuie să faci este să îi dai frau liber şi te va duce acolo, cât poate de repede şi de sigur, căci vrea să-i fie bine şi vrea să fie hrănit şi odată ce ştie încotro să meargă pentru a obţine ceea ce vrea, chiar şi o limita imaginara poate fi sărită în drum către acel scop.

Ce bine e să te ţii de el strâns şi să-l laşi să fugă, având încredere că te va duce acolo, iute şi sigur.

Este o plăcere pe care fiecare copil o ţine minte dacă îşi dau voie să o facă.

(*Continuaţi cu o abordare directa sau cu terminarea transei*.)

14

AFIRMAŢII ŞI SUGESTII DIRECTE

Când un client prezintă una sau mai multe dintre problemele discutate în capitolele anterioare, de obicei preferam să începem tratamentul cu presupunerea ca acel client este într-o poziţie mai bună decât noi pentru a găsi soluţii folositoare.de aceea folosim întâi Transa de diagnostic şi apoi, dacă este nevoie, o anecdota metaforica potrivita.

Totuşi, exista situaţii în care, dacă te bazezi optimist pe capacităţile inconştiente ale clientului de a se auto-vindeca şi pe potenţialul de convingere a comunicării metaforice, s-ar putea să nu fii eficient. Atunci când metaforele nu reuşesc să stimuleze apariţia unei soluţii, terapeutul are deja în minte o soluţie directa a problemei, afirmaţii sau sugestii directe pot deveni strategia preferata.

Afirmaţiile directe sunt folosite pentru a transmite o sarcină de înţelegere, comportament sau atitudine specifica. Nu sunt modalităţi subtile de a convinge inconştientul. Sunt mesaje directe care se adresează atât conştientului cât şi inconştientului. De obicei sunt mesaje la care clientul s-ar opune, le-ar respinge sau le-ar ignora atunci când este treaz. Totuşi, am descoperit ca aceste mesaje sunt mult mai probabil capabile să pătrundă dincolo de rezistenta conştientă sau să „se scufunde" şi să aibă un efect pe termen lung atunci când clientul le asculta fiind într-o stare mentală de transa relaxata, pasiva şi relativ receptiva. Astfel, folosim deseori starea de transa ca o posibilitate de a corecta preconcepţiile greşite, de a furniza noi înţelegeri, de a oferi sarcini paradoxale, de a conferi chinuri sau pentru a face comentarii menite să determine efecte inverse (cum ar fi să oferi mesaje care să creeze reacţiile emoţionale intense necesare pentru a motiva clientul să preia conducerea situaţiei şi să rezolva

problema).

Sugestiile directe, pe de altă parte, implica eforturi de a determina schimbări induse prin hipnoza în percepere, simţire sau comportament, cu presupunerea ca aceste schimbări vor rezolva sau vor distruge problema. Sugestiile directe pot fi foarte eficiente atunci când clientul este capabil să le îndeplinească. Amneziile provocate prin hipnoza pot elimina complet unele surse de disconfort. Schimbarea simţului gustului poate elimina problemele legate de fumat sau de bulimie. O anestezie sugerata poate controla complet durerea cronica. Lista posibilelor aplicaţii este foarte lunga, dar foarte puţini clienţi începători pot să facă fata acestor sugestii pentru schimbări hipnotice atât de serioase. De aceea le folosim foarte rar şi includem doar câteva exemple în scenariile următoare.

Afirmaţiile şi sugestiile directe pot fi folosite pentru a completa un mesaj metaforic. Am prezentat deja metafore pentru multe probleme posibile. În aces capitol reprezentam câteva exemple de afirmaţii şi sugestii directe pe care le putem folosi pentru unele din acele probleme, dacă este nevoie. Am observat ca o prezentare combinata a metaforelor, sugestiilor directe şi afirmaţiilor directe este, în general, cea mai potrivita abordare pentru problemele legate de obiceiuri şi mai ales pentru controlarea durerii. Drept urmare, aceste două probleme sunt tratate în capitole separate, unde sunt prezentate scenarii care integrează metaforele şi sugestiile directe.

Trebuie să subliniem să scenariile pentru sugestii şi afirmaţii directe îşi menţin, în mare parte, acelaşi ritm şi structura ca şi la inducerea în transa sau la metafore. Scopul este de a ajuta clientul să rămână într-o stare de transa în timp ce asculta aceste mesaje directe. Deşi se pot accentua anumite cuvinte pentru a mări impactul mesajului, trebuie să aveţi grijă să nu treceţi la un tipar de conversaţie care poate rupe ritmul transei şi reduce receptivitatea clientului.

O ABORDARE DIRECTA PENTRU A CREA
O EXPERIENŢĂ PLĂCUTĂ

Indicaţii: *poate fi folosită în orice moment cu orice client. Are simplul scop de a oferi clientului posibilitatea de a experimenta ceva pozitiv în viaţa lui/ ei.*

Poate mai târziu astăzi, poate în seara asta, sau şi mâine dacă vrei, aş vrea ca mintea ta inconştienta să aibă posibilitatea să-ţi ofere o surpriză, un cadou plăcut, ceva special, ceva drăguţ, o plăcere

neaşteptată, un sentiment minunat, poate un gust anume sau o culoare strălucitoare, ceva care iese deodată în evidenta şi îţi oferă o plăcere calda, un sentiment special, o tratare speciala, ce bine ca trăieşti să experimentezi asta, poate un scurt moment sau unul lung, un râset de amuzament sau un suspin extaziat.

Aşa ca fii atent că o să apară acel moment când mintea ta inconştienta se furişează şi îţi deschide mintea către acel sentiment special atunci.

(*Continuaţi cu secventa de terminare a transei*.)

O ABORDARE DIRECTA GENERALĂ

Indicaţii: *poate fi folosită cu orice client pentru a implica inconştientul în procesul terapiei*.

În seara asta, poate şi mâine, inconştientul tău îţi poate oferi un vis un vis foarte special care clarifica problema, poate ca arata şi soluţia, dar îţi spune destul de clar cum să rezolvi problema acum.

Şi în fiecare noapte ce va urma, până când o vei înţelege, până când vei hotărî să o faci sau nu, acel vis se poate întoarce la tine într-o formă sau alta.

Şi în fiecare zi în timp ce îţi faci treaba, inconştientul tău poate găsi ceva, un gând, o percepţie, o conştientizare, poate un gust sau o senzaţie, sau chiar o culoarecare pare cunoscuta şi îţi aminteşte de ceva, îţi aminteşte de ceea ce mintea ta inconştienta încearcă să îţi spună, până când în sfârşit înţelegi şi foloseşti acea înţelegere pentru tine.

(*Continuaţi cu secventa de terminare a transei*.)

O ABORDARE DIRECTA PENTRU DEPRESIE

Acum, fie că vrei sau nu, totul depinde de tine, dar dacă vrei într-adevăr să te simţi mai bine, ceea ce probabil trebuie să faci este să fii şi mai atent la ce gândeşti şi la ce faci, căci poţi alege să te gândeşti la unele lucruri care te intistează şi te amărăsc sau poţi începe să faci lucruri care te fac să te simţi bine.

Depinde numai şi numai de tine.

Poţi să ai gânduri triste, poţi să-ţi aduci aminte de sentimente rele sau le poţi înlocui cu o participare comoda la lucrurile care îţi fac plăcere.

Tu creezi spaţiul în care trăieşti.

Tu ai puterea sa înveţi cum să-ţi îndrepţi gândirea în orice direcţie alegi *tu*. Poţi schimba ceea ce faci, poţi face multe pentru tine.

Şi astfel, în seara asta, mâine, săptămâna asta, vreau să faci aşa... în fiecare seară, când stai la masa, mintea ta inconştienta poate să-ţi amintească automat, poate cu un sunet anume, un gând anume, o imagine anume, un semn de oprire, o alarma, ca acela este momentul în care să hotărăşti ce vei face în acea seară. Poţi să hotărăşti să faci ceva interesant sau ceva amuzant în schimb, sau te poţi hotărî să stai pur şi simplu şi să te gândeşti bine la fiecare lucru neplăcut, la toate lucrurile înnebunitoare care ţi s-au întâmplat şi la cât de supărat vrei să fii în legătură cu asta.

Depinde numai de tine, să te bucuri făcând ceva diferit sau să te antrenezi cum să te faci să te simţi mai prost.

(*Continuaţi cu secventa de terminare a transei*.)

O ABORDARE DIRECTA PENTRU
O PROASTĂ PĂRERE DE SINE

Este uşor să fii foarte atent la lucrurile care sunt greşite.

Este uşor să fii critic, să găseşti un defect la orice.

Este uşor să nu îţi placă de tine sau să nu ai încredere în tine că eşti tocmai bine.

Este mai greu să ai curajul să vezi lucrurile într-o alta lumina.

Este mai greu să îţi asumi un risc şi să te bucuri, de viaţa ta şi de alţi oameni.

Este uşor să găseşti motive să nu te simţi bine, să nu fii comod, să te ascunzi de tine şi de ceilalţi.

Este greu să spui doar „ce naiba”, să nu-ţi pese de ce cred alţii, este greu să îţi permiţi să te simţi bine orice ar fi, sau nu e aşa?

Poate că este uşor, poate că este uşor de făcut, dar ţi-a fost teamă sa o faci, pentru că nu ştii cum, dar acum poţi să o faci, însă câteodată ţi se pare greşit să crezi cu adevărat ca tu eşti ok, când s-ar putea să greşeşti, dar cine ar trebui să spună asta, aşa ca de acum încolo vreau să ştii că e ok să faci acel lucru nebunesc, să îţi dai voie să fii aşa.

Poţi să o faci acum, astăzi, şi poţi să o faci şi mâine.

Poţi să vezi ce este ok la tine şi la ceea ce faci.

Poţi să vezi aceste lucruri destul de clar şi să te simţi şi liniştit.

Îţi poţi schimba mintea, îţi poţi schimba dispoziţia, chiar dacă trebuie să te prefaci, pentru o vreme, ca acest nou fel de a gândi şi a simţi se întâmplă pentru că ai luat ceva sau ti s-a făcut ceva şi nu ai ce să-i faci, pur şi simplu aşa te simţi, încrezător, fericit şi incantat, până

când acel sentiment devine real.

Aşa ca fă-o acum, sau lasă inconştientul să o facă pentru tine aşa că nu trebuie să ştii ce te-a apucat cadn tot felul tău de a te gândi la tine

— *Se schimba*!

(*Continuaţi cu secventa de terminare a transei*.)

O ABORDARE DIRECTA PENTRU ANXIETATE

Ştim amândoi acum că te poţi speria pentru că ai o minte activa şi un corp care reacţionează şi dacă te gândeşti la un lucru înspăimântător, chiar şi pentru un scurt moment te-a înfricoşat.

Dar mai ştim şi că te poţi gândi şi al alte lucruri, care sunt liniştitoare şi calmante, gânduri sau imagini relaxante şi încrezătoare pe care le poţi folosi în loc, pentru a înlocui celelalte gânduri, pentru a te ajuta să te relaxezi, pentru a menţine un sentiment calm, relaxat.

Îţi poţi lăsa mintea inconştienta să înveţe tot ce are nevoie să ştie pentru a fi în stare să-ţi distragă atenţia de la acele gânduri înspăimântătoare.

Şi cred că te vei bucura să fii neîngrijorat, incapabil să-ţi aminteşti să te îngrijorezi în exact acelaşi fel sau în acelaşi moment.

Aşa că, de acum înainte, când intri în acea stare, poţi să intri ştiind că eşti protejat şi poţi să spui acelei parţi din tine care încearcă să-ţi spună că exista lucruri de care să-ţi fie frica, că nu mai ai într-adevăr nevoie de ea, şi ca nu vrei să o mai auzi, aşa ca ori dispare, ori îşi găseşte un alt joc şi să-ţi amintească în schimb de lucrurile bune care se pot întâmpla aici sau de lucrurile amuzante care se pot întâmpla mai târziu, căci acele gânduri şi temeri vechi nu mai sunt folositoare.

Aşa că te poţi relaxa şi uita de ele, şi să-ţi continui treaba, surprins să descoperi, poate, că te-ai gândit la cu totul altceva şi vei şti în acel moment, în străfundul fiecărei celule din corpul tău, că nu va mai trebui să simţi niciodată asta, că s-a terminat definitiv, mai repede decât ai crezut, nu la fel de repede pe cât ţi-ar fi plăcut.

Poţi să o faci acum, şi poţi să o faci şi mai târziu.

Te poţi înfricoşa la acel gând sau te poţi relaxa calm cu un alt gând.

Foarte bine, exersează şi alege, totul depinde de tine.

(*Continuaţi cu secventa de terminare a transei*.)

O ABORDARE DIRECTA PENTRU
PERSONALITATEA MULTIPLA

Acum, în timp ce vorbesc fiecăruia dintre voi împreună, vine o vreme când trebuie să hotărăşti acum cum să aduci lucrurile astea împreună, să le aduni împreună ca unul, să creezi o viaţă noua, un nou început, nu să o iei de la capăt, ci să-ţi schimbi ritmul, folosind ceea ce este folositor acum şi lăsând la o parte restul.

Aşa că aş vrea să spun fiecăruia dintre voi sau vouă fiecăruia, ca eu cred că ai capacitatea de a face ce îţi sugerez, de a folosi această posibilitate de a evalua ce se afla acolo şi de a folosi ce este folositor de la fiecare în parte, de a crea o nouă entitate, mai completa, şi de a şterge restul şi să o faci cu mare atenţie, cu înţelegerea completa ca fiecare parte poate fi examinata şi unele lucruri pot fi eliminate, în timp ce altele sunt amesetcate la un loc pentru a forma un tu mai confortabil, pentru a forma un tu mai folositor, pentru a forma un tu mai fericit decât ai fost vreodată.

Şi aceste lucruri pot părea să se întâmple automat, aproape peste noapte, dar de fapt se întâmplă cu grijă, probând un lucru, apoi altul, până când iese aşa cum trebuie, apoi continuând cu lucrurile mai bine decât înainte, căci lucrurile se schimba cu timpul, vin şi pleacă în timp, şi din moment ce lucrurile s-au schimbat pentru tine, este momentul să te schimbi şi tu, să rămâi acelaşi în fiecare zi, să fii acelaşi, să fii ce poţi să fii, acum că poţi să îi alături, şi să spui *mulţumesc* şi *la revedere* unora, să spui *salut, să mergem* altora şi să devii tu, centrul tău, într-un fel transformat, acum.

(*Continuaţi cu secventa de terminare a transei*.)

O ABORDARE DIRECTA PENTRU

VICTIMELE UNEI COPILĂRII ABUZIVE

Nimic nu poate desface ce ţi s-a întâmplat.

Ceea ce ţi s-a făcut *a fost* făcut *atunci*.

Dar atunci era atunci şi acum este acum şi poţi să te opreşti aici şi acum poţi să opreşti durerea şi teama, poţi să-i pui capăt, acum, şi ştii deja cum, ştii cum să uiţi să mai fi atent la anumite lucruri, ştii cum să închizi uşile şi ferestrele către trecut, ştii cum să vezi lucrurile acum, aşa cum sunt acum, nu cum erau, şi inconştientul tău ştie cum să meargă înainte în timp, peste acea limita, o linie de graniţa care marchează un nou început, care te lasă să vii în prezent în timp ce laşi în urma trecutul, care te lasă să vezi un viitor, când îţi vei aminti cât de bine era azi când ai lăsat în urma acel trecut, când ţi-ai luat adio de la el şi ţi-ai dat voie să te simţi bine.

Aşa ca mergi înainte acum şi continua sa mergi înainte şi mai târziu, pentru ca trecutul a fost şi eşti numai tu aici şi acum. Şi când ajungi acasă, poţi să faci ceva pentru a îndepărta asta şi a continua cu viitorul, o modalitate pentru tine, poate un ritual, o abandonare ceremonioasa, să anunţi ceva pentru a afla ca trecutul a fost şi viitorul a început, şi aşa vei face, nu-i aşa?

(*Continuaţi cu terminarea transei*.)

O ABORDARE DIRECTA PENTRU
IMPOTENTA ŞI LIPSA DE ORGASM

Corpul are propria sa înţelepciune şi ştie exact ce să facă să facă sexual acele lucruri care îţi doreşti să se întâmple, aşa ca acum îţi voi spune unele lucruri şi vreau să fii foarte atent la ce ţi se întâmplă, pentru că ai venit aici aşteptând să fii capabil să răspunzi şi odată ce înveţi să ştii cum, nu poţi uita niciodată cum să o faci, şi vei şti mereu ceea ce ştii, cum să fii atent la ace loc, cum să-ţi dai seama că poţi simţi într-adevăr tot ce se întâmplă acolo, fiecare mica senzaţie – fiecare mica schimbare din senzaţie – pe care o poţi urmări şi vedea acum cu ochii minţii în timp ce eu încep să-ţi spun că sunt unele imagini pe care le poţi vedea, anumite fantezii pe care le poţi avea care schimba acele senzaţii, te fac mai conştient de lucrurile de acolo, care îţi dau voie să identifici ideea care te blochează.

Îţi intra în minte unele gânduri şi îţi penetrează adânc în conştientizare, gânduri pe care de obicei nu le permiţi încep să-ţi stimuleze imaginaţia, să-ţi stârnească interesul pentru acel sentiment care înainte nu l-ai fi observat niciodată în acest fel liniştit, comod, dar îl vei observa mai târziu astăzi, în seara asta, când mintea ta inconştienta poate demonstra, spre surprinderea ta, că ştie că să facă, dacă îi permiţi.

Se poate bucura să creeze acele imagini pentru tine şi să începi să simţi acele gânduri cum se împrăştie dincolo de acea linie şi devin mai mari şi mai mari în timp ce devine mai greu şi mai greu să spui unde începe unul şi se termina celălalt în timp ce amândouă încep să se atingă în acel fel special, intim şi în acel punct ştii că poţi pleca de aici astăzi, învăţând ca ştii cum să te simţi în acel fel special – foarte adânc înăuntru şi iar şi iar, ori de câte ori vrei să îţi permiţi să faci asta.

Aşa ca acum continua şi descoperă şi mai multe singur în felul tău, în orice fel este bine pentru tine. Dar să nu o faci prea bine, ca să mergi pe strada excitat tot timpul.

Doar imaginează-ţi cum ar fi, ce ai putea să faci, dacă ai fi atât de plin de dorinţă. Ar putea fi jenant.

(*Pauza pana când clientul își schimba poziţia sau are o reacţie, apoi continuaţi cu procedura de terminare a transei.*)

O ABORDARE DIRECTA PENTRU

EJACULAREA PREMATURA

Îi spunem unui copil mic să nu mai fie atât de zăpăcit, să nu mai fie atât de entuziasmat, iar el striga şi tipa de fericire şi bucurie.

Şi cred că fiecare bărbat ar trebui să aibă tot atât de mult autocontrol ca şi un copil mic.

Dar nu este nimic greşit dacă eşti foarte sensibil, sau răspunzi imediat, căci voi sugera ceva minţii tale inconştiente care va face să îţi fie greu să simţi acele senzaţii sau să răspunzi în acel fel, ceva care va face să-ţi fie greu să ai un orgasm.

Ceva ce nu vei auzi sau înţelege…

conştient, deşi mintea ta inconştienta poate auzi şi poate înţelege şi o poate face acum şi nu poţi să faci nimic, dar vreau ca tu să fii foarte atent data viitoare când faci dragoste, să te asiguri ca tratamentul nu este mai rău decât problema.

Deoarece mintea ta inconştienta te face să fii tot mai insensibili acolo, şi tot mai puţin capabil să simţi ca soseşte finalul, s-ar putea să te blochezi într-o erecţie pentru mult timp, poate prea mult, pentru satisfacţia ta.

Aşa că vreau să încerci să nu fii prea îngrijorat, dar să te îngrijorezi atât cât pentru a fi atent şi a te asigura ca inconştientul tău nu exagerează şi nu mai ajungi să mai termini, caz în care trebuie să încerci să desfaci acest proces, aşa ca fii atent şi anunţă-mă dacă crezi ca începe să îţi ia prea mult timp, sau nu se întâmplă deloc, chiar şi după mult efort, căci nu vreau să uiţi cum să o faci complet…

(*Continuaţi cu secventa de terminare a transei.*)

O ABORDARE DIRECTA PENTRU

INFeRTILITATEA NEJUSTIFICATĂ

Data viitoare când faci dragoste vreau să-ţi imaginezi că eşti o adolescentă sexy, înfierbântată, pe bancheta din spate a unei maşini undeva, făcând lucruri pe care nu le-ai mai făcut niciodată, aproape pierzându-ţi controlul de dorinţă, lăsându-l pe el să-ţi facă ce vrea, să cerceteze tot, dorind cu disperare să meargă până la capăt, dar sperând şi rugându-te mai întâi, înainte de a spune da, fă-o acum, şi

cedează mai târziu, căci orice s-ar întâmpla sa nu rămâi grea.

Vreau să te gândeşti la asta de fiecare dată, exact înainte de a fi prea târziu să te opreşti, ca nu poţi să faci nimic, dar să nu rămâi încă însărcinată sau vei distruge totul, ar fi un lucru greşit să-l faci acum.

Aminteşte-ţi!

Să speri şi să-ţi fie teamă ca s-ar putea să rămâi însărcinată şi să ştii că ar fi greşit chiar acum.

(*Continuaţi cu secventa de terminare a transei*.)

O ABORDARE DIRECTA PENTRU

INSOMNIE

Iată ce trebuie să faci.

În seara asta şi în fiecare seară săptămâna asta, în timp ce te întinzi în pat ca să adormi, şi îţi spui rugăciunea de seara, vreau să încerci să stai treaz cel puţin o oră întreagă.

Şi în acest timp vreau să te gândeşti doar la albastru lasă-ţi gândurile să se umple de albastru, şi asigură-te ca încerci să faci asta timp de o oră înainte de a ceda.

Ştiu că va fi greu, să experimentezi doar culoarea albastru, dar ştiu că poţi să o faci pentru o vreme.

Aşa ca atunci când cuvintele mele îţi revin în minte, noaptea când aluneci în somn, îţi vei aminti să încerci să stai treaz cel puţin o vreme, şi să fii conştient doar de albastru, ca şi albastrul cerului, sau marea albastra.

(*Continuaţi cu secventa de terminare a transei*.)

O ABORDARE DIRECTA PENTRU

GELOZIE

Acum îmi spui că eşti prea gelos, şi ştiu ce trebuie să faci dacă vrei într-adevăr să eviţi acea problema, dar nu vrei să o faci decât dacă crezi într-adevăr ca ea (el) îţi merita încrederea aşa ca primul lucru care trebuie să-l faci este acesta:

hotarste acum, aici şi acum, o dată pentru totdeauna, acea persoană te merita şi îţi merita dragostea, sau nu?…

dacă da, atunci este de încredere, dacă nu, atunci mai bine ieşi din relaţie, chiar acum, cât de repede poţi, dar dacă este destul de încredere ca să te merite pe tine şi devotamentul tău, atunci iată ce trebuie să faci, căci gelozia ta este cel mai rău lucru, cel mai îngrozitor lucru pe care poţi să-l faci cuiva căruia îi pasa de tine.

Trebuie să-ţi ceri iertare de la acea persoană, în toate felurile,

trebuie să te aşezi în genunchi şi să-i spui cât de rău îţi pare, că ai fost atât de rău şi crud, ca doar ai gândit că te-ar putea trăda, că nu i-ai acceptat darul, pentru ca dacă nu-l iubeşti atunci lasă-l în pace, dar dacă îl iubeşti, atunci mai bine să-i spui că-ţi pare rău şi să fii destul de adult, căci dacă continui să te comporţi ca un părinte rău şi suspicios, îmi este destul de clar că îţi foloseşti imaginaţia într-un fel foarte neplăcut, în moduri destul de dureroase pentru cei care afirmi că îi iubeşti.

Aşa ca primul pas este să-ţi ceri scuze că ai fost atât de rău şi crud, că ţi-ai folosit imaginaţia într-un fel atât de copilăresc, fără vreun control.

Şi sigur ar trebui să-ţi ceri scuze că ai murdărit acest pământ sacru şi ai creat un miros neplăcut în atmosfera dragostei, căci te vei simţi atât de ruşinat dacă o mai faci din nou, încât ţi se va înroşi fata şi vei roşi şi asta va fi ultima oară când vei încerca să controlezi ceva ce nu-ţi aparţine, ci este un dar, un împrumut, care va fi luat înapoi dacă nu îl tratezi cum se cuvine.

Aşa ca hotarste-te acum ce vei face şi ce nu vei face, şi vezi dacă ai destul ca să o faci, orice ar fi… (*Pauza*)

(*După câteva secunde, continuaţi cu terminarea transei*.)

O ABORDARE DIRECTA PENTRU
CONŞTIINŢA DE SINE

După cum prea bine ştii, noi un corp nu este perfect ci trebuie să fii imperfect de imperfect, aşa ca ce trebuie să faci este asta, ca să devii mai liniştit în acest weekendm, când nu te va vedea nimeni, vreau să cumperi un ruj roşu aprins, cel mai aprins roşu pe care poţi să-l găseşti şi să freci cu acel ruj partea aceea din tine care crezi că e mai urata, freacă-l de partea cea mai stânjenitoare, şi mergi prin casa aşa, cu roşu, roşu toată ziua şi de fiecare dată când vezi ceva roşu aminteşte-ţi de acel loc roşu de pe corpul tău.

Vei face asta, deşi nu înţelegi de ce, nu-i aşa?

Bine!!

(*Continuaţi cu terminarea transei*.)

O ABORDARE DIRECTA PENTRU
AFECŢIUNILE PSIHOFIZIOLOGICE

În timp ce te relaxezi într-o transă adâncă acum, destul de adâncă, aş vrea ca tu să-i oferi timp minţii tale inconştiente să examineze problema ta cu atenţie, până când poate găsi o soluţie

benefica, o soluţie pe care o poţi folosi, o soluţie dispusa şi capabila sa o foloseşti.

ca tu să o foloseşti pentru a rezolva aceasta problema şi să o rezolvi comod şi bine şi când ştie că poate şi că va face aşa, a hotărât ce să facă şi a hotărât să o facă pentru tine, îţi poate indica acea cunoaştere, acea hotărâre prin crearea unei mişcări a unei mâini sau a unui deget, sau poate fi mişcat un braţ sau chiar un picior, doar o mişcare mica pentru ca tu şi cu mine să putem şti, pentru ca să arate ca ştie ce să facă şi că urmează să o facă.

Aşa ca să continuăm şi să aşteptăm cu răbdare, aşteptând acel semnal inconştient, să continuăm să aşteptăm pana când ştii, până când îţi spune ceva, căci acum ştie cum şi o va face pentru tine…

(*Pauza*)

(*Dacă observi o mică mişcare inconştientă de vreun fel sau nelinişte din partea clientului, continuaţi cu secventa de terminare a transei.*)

O ABORDARE DIRECTA PENTRU

LENE

As putea să-ţi spun că vei avea o nevoie irezistibila o dorinţă imensa de a face acele lucruri care te plângi ca le tot amâni.

Şi as putea să-ţi spun, în timp ce aluneci înăuntrul şi în afara transei că vei avea o mare satisfacţie din realizarea acelor lucruri, ca nimic altceva nu va părea atât de distractiv şi asta poate să funcţioneze, dar singura modalitate ca să ştii sigur este ca tu să faci tot ce poţi ca să te lupţi cu acea idee, cu acel impuls şi să nu faci lucrurile mai bine pentru o vreme, dacă trebuie, căci ştiu că va fi greu să nu faci acele lucruri pentru un timp, aşa că îţi voi da voie să continui şi să faci unele lucruri, dar numai acele lucruri pe care trebuie să le faci. Aşa ca aminteşte-ţi să faci doar ce e nevoie să faci, şi să încerci să te forţezi să amâni orice altceva, pentru ca acele sugestii hipnotice să aibă timp să se construiască în forţă, în timp ce le rezişti cât mai mult posibil şi fa doar câteva lucruri, oricâte lucruri simţi că trebuie să faci, şi lupta cu acea nevoie hipnotica de a face totul odată cât de mult poţi.

O ABORDARE DIRECTA PENTRU

STABILIREA SCOPURILOR

(pentru a lua hotărâri după hipnoza)

Indicaţii: *aceasta abordare poate fi folosită cu clienţii pentru a le afla scopurile preferate în viaţă sau în terapie şi pentru a introduce*

sugestia hipnotica ca inconştientul lor poate face paşii necesari pentru a-şi atinge scopurile. Nu se recomanda clienţilor cu depresie sau cu tendinţe de sinucidere.

Nu ştii exact ce să faci ca să te simţi foarte bine, aşa ca iată ce vreau să faci.

Vreau să fii foarte atent la cum ai vrea să te simţi la acel sentiment de libertate şi de satisfacţie calma, la senzaţiile fizice reale pe care le vei simţi când în sfârşit îţi vei atinge scopul, şi ştii că ai făcut-o, ca în sfârşit ai aranjat lucrurile în felul corect pentru tine.

Chiar aşa, sentimentul acela de bine în timp ce ieşi pe uşa ştiind că ai reuşit, ţi-ai găsit în sfârşit locul, şi în timp ce inconştientul tău formează acel sentiment, acea imagine, acea idee, şi te vede acolo atunci, făcând şi fiind ceea ce eşti, cadn eşti ceea ce te face să te simţi mai bine, îşi poate aminti împreună cu tine lucrurile pe care le-ai făcut pe parcurs, lucrurile pe care ai început să le faci astăzi şi le-ai făcut acum câteva zile, şi te-au condus de aici până acolo, paşii pe care i-ai făcut până acolo, destul de automat şi fără efort.

Şi în timp ce îşi aminteşte ce lucruri ti s-au întâmplat, ce lucruri ai hotărât să faci, care ţi-au oferit acel sentiment, care te-au lăsat să-ţi atingi scopul, aş vrea să-i dăm ocazia să înceapă să planifice cum să facă asta *pentru* tine, să revadă paşii necesari, şi mai târziu să profite la maxim de orice situaţie, de orice ocazie pentru a te conduce fără efort către acel scop, un dar, un cadou surpriza de a realiza ceea ce ai nevoie, fără să fie nevoie să ştii exact încotro te vei îndrepta ştiind doar cât de bine te vei simţi când vei ajunge acolo…

(Pauza de 30 de secunde. Apoi continuaţi cu secventa de terminare a transei.)

O ABORDARE DIRECTA PENTRU
REPETAREA PERFORMANŢEI VIITOARE

Indicaţii: *aceasta abordare poate fi folosită cu orice client* în *terapie pentru a promova progresul terapiei când au fost deja identificate activităţile necesare acestui progres*.

Aşa ca ştii ce să faci, ştii ce trebuie făcut, şi tot ce trebuie să faci este să o faci corect pentru tine, să îţi permiţi ţie însuşi să o faci în felul în care poţi, aşa că aş dori să-ţi ofer ocazia sa revizuieşti şi să repeţi cu grijă, să-ţi imaginezi fiecare mişcare, să experimentezi fiecare sunet, să vezi totul clar în mintea ta, să-ţi laşi inconştientul să facă asta împreună cu tine, să revizuieşti şi să te pregăteşti cu atenţie, pas cu

pas, pe tot parcursul, ca să ştii exact ce să faci şi să ştii că poţi să o faci şi să ştii cum să o faci.

Acum continua, recapitulează fiecare parte, repet-o cât de des este necesar, ca să ştii că e o parte din tine.

Nu te grăbi…

Fă-o cu atenţie…

şi când termini anunţă-mă permiţând ochilor tai să se deschidă şi conştientizării treze să revină.

Şi acum continua în timp ce eu te aştept, să recapitulezi totul…

15

ÎNVINGEREA PROBLEMELOR

LEGATE DE OBICEIURI

Oamenii consulta un terapeut atunci când ajung la concluzia că au nevoie de ajutor pentru a rezolva sau a elimina o problemă. Din punctul lor de vedere, le lipseşte capacitatea sau voinţa de a se confrunta ei înşişi cu problemele. Acest lucru este cu atât mai adevărat atunci când problema este un obicei de lungă durată, precum fumatul sau bulimia. Deseori, hipnoza este ultima şansă dintr-un lung şir de eforturi de a schimba aceste comportamente. Mai mult, mare parte din aceşti clienţi nu vor de fapt să-şi schimbe comportamentul. Obiceiul în discuţie poate fi sursa unei mari plăceri, a unui sens de siguranţă sau a altor câştiguri secundare. Aceşti oameni s-ar putea să caute ajutor doar pentru ca ei cred că „ar trebui” sau pentru că aşa le-a spus un doctor, un prieten sau un membru al familiei. Ei caută hipnoza pentru că se aşteaptă, în mod nerealist, ca hipnoza însăşi să realizeze ca prin magie schimbările dorite.

Această idee ca hipnoza poate forţa oamenii să se schimbe determina mai multe probleme. Pe de o parte, înseamnă ca unii clienţi pot adopta un rol total pasiv în procesul schimbării. Pur şi simplu stau şi aşteaptă ca hipnotizatorul să îşi impună voinţa asupra lor. Pe de altă parte, unii clienţi pot vedea acest proces ca o provocare. Practic îl provoacă pe hipnoterapeut să le ofere o sugestie căreia nu-i pot rezista sau nu o pot nega.

Consecinţă directa a acestei perspective este ca majoritatea clienţilor cu probleme legate de obiceiuri aşteaptă ca hipnotizatorul să folosească sugestii directe precum „Ciocolata nu va mai avea gust bun pentru tine” sau „Ţigările te vor îmbolnăvi”. Aşa că sunt concentraţi şi le aşteaptă şi pana nu le aud, nici nu se relaxează sau nu simt că au

obţinut ceva la care s-au aşteptat sau de care aveau nevoie. În momentul în care clienţii pasivi aud o sugestie directa, tind să se relaxeze, liniştiţi la gândul ca acum un primit o sugestie hipnotica puternică care va avea grijă de problema în locul lor. Pe de altă parte, clienţii care se împotrivesc tind să se relaxeze când aud o sugestie directa pentru că se liniştesc la gândul ca acea sugestie nu va funcţiona sub nicio formă.

Din păcate, sugestiile directe sunt eficiente doar la o mică parte din aceste cazuri. Sugestiile metaforice care conţin indicaţii implicite au de obicei mai multe şanse să producă o schimbare pe termen lung. Afirmaţiile directe menite să crească motivaţia de a se schimba par şi ele să fie mai folositoare decât sugestiile hipnotice directe. Dar dacă singurele abordări folosite sunt metaforele şi afirmaţiile directe, atunci este probabil ca aceşti clienţi să rămână într-o transă uşoară aşteptând sugestiile hipnotice la care se aşteaptă şi vor ieşi din acea transa uimiţi sau dezamăgiţi de aceasta omisiune.

Soluţia evidenta este să amestecam toate aceste abordări şi astfel nu am oferit scenarii separate pentru metafore, sugestii directe şi afirmaţii directe pentru aceste tipuri de probleme. În schimb, scenariile din acest capitol includ sugestii directe (care pot să funcţioneze sau nu, dar satisfac aşteptările tuturor), precum şi metafore şi afirmaţii directe (care sunt mai probabile să producă schimbarea). Aceasta abordare complexa este folositoare uneori şi pentru alte tipuri de probleme, dar pare să fie chiar necesară în cazul problemelor legate de obiceiuri.

Afirmaţiile directe şi metaforele pe care le folosim cu problemele legate de obiceiuri sunt de oicei realizate pentru a permite inconştientului să-l confrunte pe client cu consecinţele negative ale comportamentului nedorit şi/ sau cu consecinţele pozitive ale schimbării. În mod indirect, inconştientul este încurajat să creeze experienţe, precum alterări ale senzaţiilor şi percepţiilor, fapt care va uşura schimbarea comportamentului nedorit. Între timp, sugestiile directe pentru schimbări specifice în percepţie sau acţiune sunt incluse în cadrul metaforelor. Scopul este de a satisface aşteptarea conştientă a sugestiilor directe în timp ce se creează un cadru pentru alte experienţe şi înţelegeri inconştiente folositoare. Acest fapt acoperă nevoile şi deseori este posibil să fie abordate problemele într-o singură şedinţă.

UN SCENARIU PENTRU

ABŢINEREA DE LA FUMAT

Acum mulţi oameni vin la mine şi cer ajutorul pentru a rezolva o anumită dificultate şi îmi spun:

„Nu am motivaţie, nu am disciplina!”

Iar eu le spun:

„O persoană nemotivata nu suna să-şi facă programare.

O persoană nedisciplinata nu este punctuala”.

Persoana nemotivata nu face distincţia între locul unde doreşte să se afle şi locul unde este acum.

Persoana nedisciplinata sta acasă.

Acum tu ai toată motivaţia de care ai nevoie, ai toată disciplina de care ai nevoie, deşi exista un lucru de care încă mai ai nevoie şi pe care nu îl ai… încă, şi acela este încrederea în sine, încrederea în sine necesară pentru a porni într-o călătorie complet pregătit pentru excursie, sttind că ai citit harta, ai trasat drumul, ai făcut rezervări, crezând că poţi să ajungi la destinaţie repede, uşor, fără efort.

Încrederea de sine necesară pentru a recunoaşte toate semnele succesului – ca şi acum, recunoşti aceste senzaţii hipnotice comode în mâini, braţe, picioare…

acele semne fizice care îţi permit să ştii că ai călătorit de la o stare la alta stare într-un mod calm, încrezător.

Şi poţi să îi oferi sinelui tău porţii mari de încredere în sine, porţii mari de apreciere de sine, poţi să inspiri încrederea în tine şi să expiri îndoială de tine în timp ce continui să te bucuri de călătoria către scopul tău.

De-a lungul anilor în care am lucrat cu oamenii au venit mulţi clienţi aici cu o problemă deosebit de interesanta.

Deveniseră obsedaţi de ideea de a face dragoste cu cineva de care se simţeau atraşi, iar atunci când au deschis subiectul fata de subiectul dorinţei lor, li s-a spus, fără ocolişuri, ca o relaţie fizica era imposibila.

Şi motivele oferite pentru aceasta imposibilitate au fost numeroase:

că este prea periculos sau riscant, nesănătos sau chiar imoral.

Şi totuşi, în faţa acestor obstacole, aceşti clienţi deveneau din ce în ce mai obsedaţi, convinşi ca fericirea lor depindea de consumarea acestei dorinţe, neglijând toate celelalte aspecte din viaţa lor.

Fapt care îmi aduce aminte de bărbatul care tocmai cumpărase o casă nou-nouţă o casă scumpa, în cea mai bună zona a oraşului.

Admirase acea casa timp de mulţi ani, poate din adolescenta, poate din tinereţe.

Nu-şi amintea exact, dar ştia că îşi dorise să cumpere acea casa de mult, mult timp.

Şi acum iat-o, toată a lui.

Şi-a îndreptat toată grija şi atenţia asupra ei, a decorat-o în culori cu gust, cum ar fi… (*menţionaţi culori din îmbrăcămintea clientului*)

A tapetat-o şi a pictat-o şi nici nu a băgat de seama că avea o durere de cap tot mai intensă.

De fapt, au trecut câţiva ani până când a observat ca în capul lui părea că are o durere continua, şi muşchii îl dureau şi ei. Se simţea foarte obosit, aşa că a fost la un doctor care i-a dat o reţetă, dar pur şi simplu nu se simţea mai bine şi nimic nu a putut să oprească acea durere de cap, sau iritarea şi sentimentul insinuant ca sănătatea lui era tot mai şubredă.

Dar cel puţin avea casa lui!

Şi e uşor de înţeles cum se putea simţi dacă ai fost vreodată de la o casă la alta sau în casele deschise de agenţii imobiliari, sau doar la altcineva acasă, să vezi cum trăiesc ceilalţi, poate fi o experienţă educativa. Dar pot înţeleg obsesia clientului meu pentru ceva care nu se va întâmpla din ziua în care mi-am văzut casa viselor mele. Sigur ca preţul era mult peste ceea ce îmi puteam permite, şi totuşi nu mi-o puteam scoate din minte.

Ma imaginam stand în sufragerie, în bucătărie, în balcon şi eram sigur că trebuie să o am ca să fiu fericit.

Acum toată lumea ştie că nimănui nu-i place să i se spună ce să facă, şi dacă aş putea să-ţi spun ce să faci nu ar trebui să fii astăzi aici.

M-ai suna la telefon şi mi-ai spune „aş vrea să nu mai fumez".

Iar eu as spune „ce idee minunata, încetează să mai fumezi… acum".

Dar toată lumea ştie că nimănui nu-i place să i se spună ce să facă, aşa că nu ţi-aş spune, cunoşti deja toate motivele pentru ca să termini cu fumatul.

Nu ar trebui să-ţi spun ca *fumatul este periculos şi nesănătos*.

Nu ar trebui să-ţi spun ca nu vei *avea nicio plăcere de pe urma*

fumatului.

Nu e nevoie să spun niciodată ca ţigările sunt un înlocuitor prost pentru... (*menţionaţi motivul pentru care clientul fumează*, *cum ar fi pentru a-şi controla anxietatea*, *pofta de mâncare*, *de plictiseala*, etc.)

Dar un singur lucru îţi voi spune:

„*Să nu fumezi* este o sarcină care nu-ţi va fi uşoară".

Şi când vei pleca azi de aici nu vei mai fi o persoană care fumează.

Ştii că ai dorinţa de a fuma şi ştii ca o ştii şi nimeni nu te poate convinge că nu-i aşa.

Dar ceea ce ştii acum şi nu ştiai înainte este că ai şi o mare parte de *lipsa de dorinţă* şi poţi să ajungi să cunoşti acest loc lipsit de dorinţă în timp ce se extinde şi creste tot mai mare.

Şi sentimentele de lipsa de dorinţă pot să pătrundă tot mai adânc timpul lipsei de dorinţa se tot lungeşte şi aceasta este cea mai uşoară cale.

Şi am citit odată:

„Când eram copil, gândeam ca un copil, mă comportam ca un copil.

Acum că am crescut, las la o parte lucrurile copilăriei".

Ce înseamnă asta cu adevărat?

Nu sunt sigur, dar sigur însemna mult pentru clienţii mei care erau obsedaţi de o dorinţă sexuală care nu putea fi împlinită.

Poate că era gândul de a lăsa lucrurile vechi în urma care în sfârşit le permitea să fie liberi, sau poate pur şi simplu se maturizau şi îşi asumau responsabilitatea pentru sentimentele lor şi pentru comportamentul lor.

Dezamăgirea este un lucru cu care ne confruntam toţi uneori, şi îţi poţi imagina cât de dezamăgit a fost acel bărbat când a aflat că era insecticid în planşeul şi pereţii casei.

A plecat într-o vacanţa de vis, şi a fost uimit să descopere ca durerile lui de cap au dispărut în doar câteva zile.

Când s-a întors acasă a contactat un expert în domeniu.

Expertul i-a spus cu delicateţe ca întreaga lui casa era încât încet otrăvită, şi la fel şi el. Nu i-a luat decât o zi să-şi împacheteze lucrurile, ştia sigur ca sănătatea lui valora mai mult decât orice casa – oricât de mult şi-o dorise.

Şi cred că până la urmă m-am împăcat cu gândul ca nu puteam

să cumpăr o casă de 300.000 de dolari, orice aş fi făcut.

A fost un vis frumos, dar preţul este prea mare pentru a fi plătit, mai ales că nu avea jacuzzi!

Şi este bine să te împaci în sfârşit cu acele sentimente şi să laşi pur şi simplu de la tine fără să fie nevoie să ştii cum mintea inconştienta ştie că să facă… pentru tine, gândindu-se cu o conştientizare a lucrurilor gândite, fără să fie nevoie să ştie acele lucruri care se vor face – în mod automat, ştii ce să faci.

Acum, aş prefera ca tu să nu mai fumezi imediat dar depinde numai de tine să descoperi, astăzi, cel mai bun moment şi mod pentru tine.

Unii clienţi aşteaptă o oră, alţii aşteaptă pana după cina, iar alţii se opresc complet înainte de a se culca.

Acum, aş prefera ca tu să te opreşti imediat, dar depinde numai de tine, să alegi un moment, un moment astăzi când să te eliberezi de fumat, pentru totdeauna.

(*Continuaţi cu secventa de terminare a transei*.)

UN SCENARIU PENTRU

CONTROLAREA GREUTĂŢII

Acum ai aşteptat mulţi ani să spui ultimul cuvânt pe această temă.

Şi ultimul tău cuvânt este încă acolo… în rezerva ai petrecut o viaţă înarmându-te cu ultimele cuvinte, precum animalele pădurii care pun deoparte nuci şi frăguţe pentru iarna lunga, sau colecţionează toate formele de crenguţe, frunze, hârtie, sfoara pentru a construi un cuib complicat ca şi adăpost de frigul iernii sau de un prădător înfometat, real sau imaginar.

Poate amintirea cuvintelor pe care o mamă le canta copilului adormit legănându-l mereu; cuvinte dintr-un cântec de leagăn, pline de siguranţă, de căldură.

Şi poţi să te laşi purtat de cuvinte, amintindu-ţi cuvântul pe care vrei să-l spui într-adevăr imediat ce ai ocazia.

Şi ocaziile exista, în timp ce aluneci, vei recunoaşte o parte din tine care tocmai a început să găsească o voce, o voce de încredere şi credinţa în tine şi în capacitatea ta de a rezolva aceasta problema, o dată pentru totdeauna, să-ţi exersezi privilegiul, dreptul pe care îl ai, corpul pe care îl doreşti, şi poţi să-ţi oferi porţii mari de încredere în tine, porţii mari de cufundare în tine, porţii mari de apreciere de tine.

Să dai glas acelei parţi din tine care cunoaşte cuvintele din cântecul corpului tău şi oricine o cunoaşte pe Vivian ştie că a petrecut 10 ani din copilărie luând lecţii de canto de două sau trei ori pe săptămână.

Şi îi era greu uneori să renunţe la joaca cu copiii, să meargă pe jos, după şcoală, cale de un km sau doi pana la marea casa alba unde locuia profesoara ei de muzica, până când a descoperit ca putea să facă din asta un joc, aşa ca în timp ce mergea pe jos, se întrebă cate persoane sunt în aşa multe case şi-şi trăiesc viaţa zi de zi.

Şi curând s-a simţit ca şi cum nu renunţa la nimic, la jocul cu ceilalţi copii, jocul ei era atât de stimulator şi satisfăcător.

Aşa ca atunci când ajungea la casa profesoarei de muzica, era complet gata să înceapă… şi să muncească să-şi antreneze vocea şi să înveţe să şi-o controleze şi să o folosească exact ca şi instrumentul muzical care era.

Puţini oameni îşi dau seama că exista multe feluri diferite de a-ţi antrena vocea, dar ea sigur le-a descoperit, antrenându-şi corzile vocale de trec ori… de cinci ori pe săptămână, având mare grija de ea, să se hrănesca, să aibă grijă de ea însăşi în toate felurile, şi câştigând încredere, câştigând abilităţi, câştigând cunoaştere de sine.

Căci şi-a pus fiecare bucăţică de energie în formarea vocii ei, în tonurile cele mai bogate şi mai dulci, şi a cantat, public şi în privat mulţi ani, şi nu a avut niciodată trac, chiar şi atunci când spectatorii nu îi apreciau cu adevărat calităţile de opera ale vocii ei şi ar fi preferat o vece mai subţire, mai puţin rezonanta.

Bineînţeles, pentru ea, nu i s-a părut niciodată o problemă ca vocea ei era mult mai puternica decât altele, deşi ştia că uneori era, căci profesoara din corul liceului îi mai făcea cate un semn să şi-o menţină joasa.

Ea chiar credea ca toţi ar trebui să arate şi să se audă la fel, aşa ca Vician se străduia să se potrivească cu ceilalţi şi să cânte cu ei, fără să atragă atenţia asupra ei.

Şi abia când a plecat la facultate şi a cantat în coruri în care toţi erau talentaţi, a ştiut că era bine să fie mai talentata decât cei care cantau cu ea.

Şi a învăţat ca nu contează dacă te potriveşti – de fapt este mult mai amuzant să ieşi în evidenţă, să fii diferit, să ai un stil anume care să fie numai al tău.

Acum, în legătură cu treaba asta, cu slăbitul, poţi aştepta să începi, dar nu ai aşteptat destul?

Când ajungi la acea încrucişare de drumuri ştii că trebuie să faci o alegere să laşi ceva în urma ta şi să-ţi continui călătoria, amintindu-ţi ceva ce ai uitat ca ştii.

Acum mâncarea este din plăcere şi ai uitat cum să simţi plăcerea de a-ţi fi foame, plăcerea de a te simţi plin, plăcerea de a te simţi satisfăcut, plăcerea de a spune „Nu, mulţumesc".

Nu, mănânci mult, dar nu ai mare plăcere din asta.

Poţi să mănânci mai puţin şi să ai mai multă...

plăcere.

Poţi să vrei mai puţin şi să ai mai multă...

plăcere.

Îţi poţi mari metabolismul, să simţi căldura care îţi mângâie pielea, cum se împrăştie în braţe, în picioare, în timp ce simţi plăcerea ca mai puţin e mai mult, în timp ce simţi cum energia creste şi te încălzeşte peste tot, simţi plăcerea de a avea corpul pe care ţi-l doreşti, şi nu trebuie să mai aştepţi ca să-ţi exersezi abilitatea, dreptul de a câştiga corpul pe care ţi-l doreşti.

Amintindu-ţi acel moment din viaţa ta când ştiai cât eşti de frumoasă, recunoscând acea cunoaştere pe care o ai, şi spunând ce gândeşti o dată pentru totdeauna, rezerva de ultimele cuvinte în sfârşit ia glas, ascultând vocea ta cum umple vidul cu sunete.

(*Continuaţi cu secventa de terminare a transei*.)

UN SCENARIU PENTRU

O PROBLEMĂ GENERALĂ DE OBICEIURI

Indicaţii: *a se folosi cu orice fel de problema cauzată de obiceiuri*, *inclusiv mâncatul unghiilor*, *suptul degetelor*, *fumatul*, *bulimia etc*

Deci ai venit la mine în legătură cu rezolvarea problemei, să scapi de acest obicei şi aş vrea să-ţi spun că sunt destul de impresionat de dorinţa ta de a face asta, căci nu este uşor să recunoşti că ai nevoie de ajutor, nu e uşor să recunoşti că nu ai reuşit să rezolvi problema, încă. Dar îmi este clar că tu ai capacitatea sa o faci, căci oamenii care nu o pot face nu trec prin deranjul sau cheltuiala de a-ţi face o programare, ci îşi spun mereu că este prostesc să cauţi ajutor pentru a face ceva ce pot face peste noapte, dacă şi-ar pune mintea, ceea ce sigur nu-şi amintesc niciodată să facă.

Dar tu ai venit azi aici pentru ca tu chiar vrei să fii ajutat, pentru

ca într-adevăr vrei să scapi de acest obicei, şi ai venit nici prea devreme şi cu siguranţă nu prea târziu şi ştiu că te poţi schimba, ştiu că poţi înceta cu acest comportament, căci am văzut ce pot face oamenii. Căci exista chiar şi un program care ajuta schizofrenicii, psihopatii şi oamenii cu boli de cap să înveţe cum să-şi controleze comportamentul, ceea ce este foarte greu pentru ei.

Un program simplu realizat de un anume Dr. Zee consista în nimic mai mult decât în a nota ce vor să schimbe, apoi să noteze paşii necesari, lucrurile exacte pe care trebuie să le facă, pentru a-şi atinge scopul.

Şi apoi scriu de ce, scriu de ce ar trebui, beneficiile acestei schimbări, cât de multe se poate.

Le notează şi apoi în fiecare zi se uita la acel lucru pe caier vor să-l facă, se uita la paşii specifici implicaţi şi se uita să vadă de ce vor să o facă, să-şi amintească.

Şi toată aceasta notare le este necesara, absolut necesară pentru că nu-şi pot aminti de la o zi la alta ce au vrut să facă sau de ce au vrut să o facă, sau ce trebuiau să facă pentru a-şi atinge scopul, nu şi-l pot aminti, caic au un handicap anume, ceea ce face să fie o plăcere să lucrez cu tine, deoarece ştiu ca tu îţi vei aminti ce vrei să faci, şi de ce să o faci, şi cum să o faci, aşa că nu trebuie să te pun să scrii în detaliu sau să te uiţi la ce ai scris în fiecare zi, decât în mintea ta, poate în mintea ta inconştienta.

Pot să îţi cer doar să te gândeşti bine, să defineşti ce vrei să faci, exact, să te uiţi la cum să o faci exact, ce trebuie să faci în fiecare moment din fiecare zi şi ştiu ca tu îţi vei aminti complet mai târziu.

Şi mai ştiu şi ca dacă doctorul Erickson ar fi aici azi, mi-ar spune că nu e nevoie să-ţi spun ca nu vei mai face asta, că îţi va fi mai uşor să nu o faci, pentru ca acum ştii ce nu vei face şi ştii cum să nu o faci singur singurel, amintindu-ţi, dar s-ar putea să-ţi spună într-un fel care ar ajunge pana în inconştientul tău, şi ar crea un răspuns irezistibil ca oricât de mult ai încerca nu vei fi niciodată în stare să…(*menţionaţi obiceiul nedorit*)

din nou, în exact acelaşi fel sau de loc, fără să observi cât de naplacut pare că te face să te simţi, fapt care probabil l-ai trecut cu vederea înainte sau pe care l-ai uitat, dar nu aşa de uituc ca oamenii despre care vorbeam înainte, care au un handicap în aceasta abilitate, de aceea îşi notează tot, ceea ce-mi aminteşte de un bărbat pe care

l-am văzut la televizor şi care a uitat să-şi trăiască viaţa.

Se ducea la munca în fiecare zi, stătea acasă în fiecare seară, economisea bani pentru pensie, când va face în sfârşit ce îşi dorea. Dar când s-a pensionat a aflat că avea cancer, doar câteva luni de trăit, şi plângea în timp ce povestea şi spunea că îşi irosise toată viaţa amânând ce îşi dorea să facă, şi-a ruinat viaţa uitând să fie atent la ceea ce făcea în fiecare zi, şi să-şi dea ordine stricte de a avea grijă de el acum, să fie bun cu el însuşi acum, fapt care nu e la fel cu a fi forţat să-ţi mănânci spanacul sau să ţi se spună sa nu exagerezi cu mâncatul, dar uni oameni trebuie să-şi noteze asta înainte de a ajunge în punctul în care acum este timpul să faci ceea ce poţi sau nu poţi să faci, aşa cum ai hotărât să faci pentru tine.

Aşa că poţi pleca azi de aici cu recunoaşterea completa că îţi poţi aminti ce să faci şi ca a nu-ţi aminti nu e ceva ce ţi se va părea uşor, pentru ca acum depinde de tine, chiar şi după ce pleci de aici, va fi acolo cu tine, amintirea unei capacităţi de a găsi o cale diferită de a face acele lucruri pentru tine care obişnuiai să le faci, dar acum nu le mai poţi face, căci dacă o faci acum o faci cu intenţie şi nu e la fel, nu?

Aşa că aş prefera să te opreşti acum.

şi să-ţi aminteşti să continui să te opreşti dar s-ar putea să preferi să te opreşti în seara asta când te întinzi în pat sau peste o oră, doar ca să-ţi aminteşti ce anume poţi să-ţi aminteşti, iar ceilalţi bieţi oameni trebuiau să scrie înainte de a face, cu succes, aşa ca sigur, poţi şi tu, nu-i aşa?

(*Continuaţi cu secventa de terminare a transei*.)

16

CONTROLAREA DURERII

Scenariile prezentate în acest capitol sunt exemple ale unei şedinţe complete de hipnoterapie pentru controlul durerii, inclusiv inducerea, implicaţiile metaforice, sugestiile directe şi procedura de terminare a transei. Aceste scenarii reflecta faptul ca intervenţia hipnotica pentru durerea fizica este de obicei o procedură mai directa decât hipnoterapia pentru suferinţele emoţionale sau psihologice.

Durerea şi controlul durerii sunt subiecte compelze care se extind mult dincolo de limitele materialului prezentat aici. Înainte de a încerca să folosiţi hipnoza pentru a vă pregăti să controlaţi durerea, ar trebui să vă familiarizaţi cu literatura din domeniu. Totuşi, între timp, sunt câteva puncte asupra cărora trebuie să insistam.

Mai înainte de toate, durerea este doar un semnal, un eveniment neurofiziologic care trebuie să fie observat şi interpretat în mod cognitiv înainte de a se transforma în suferinţă. Suferinţa este provocată de furie, teama sau alte reacţii pe care oamenii le simt atunci când interpretează cognitiv durerea. Morfina, spre exemplu, nu „omoară" durerea. Mai degrabă le creează oamenilor o stare mentala în care nu le mai pasa sau nu se mai gândesc la ea. Semnalul de durere este încă acolo, dar pe ei nu îi mai interesează. Astfel, când se elimina conotaţiile cognitive negative ale durerii, cea mai mare parte din suferinţa emoţională este şi ea eliminata.

Transa hipnotica poate fi folosită pentru a reduce conotaţiile negative şi suferinţă. Într-o transă relaxata, oamenii pot învăţa să rămână calmi şi neafectaţi de o senzaţie care altfel s-ar putea să-i sperie sau să-i înrăiască. Pot învăţa şi să-şi redefinească durerea ca fiind un junghi, o crampă sau o senzaţie de ardere. Uneori pot învăţat şi să nu o mai simtă deloc. Se pot deconecta de la ea sau pur şi simplu pot „uita" cum să o localizeze.

În al doilea rând, durerea poate fi un semnal important sau poate să nu aibă nicio valoare. Dacă senzaţia este un semn de alarma care arata ca fizicul nu este în ordine şi ar trebui să primească atenţie sau dacă arata ca ţesuturile sunt distruse, atunci este importanta. Este dificil şi chiar periculos să ignori sau să elimini un semnal de durere important. Prin definiţie, durerea importanta este un semnal ce atrage atenţia asupra unei situaţii ce necesita o acţiune de corectare. Pe de altă parte, durerea de la un picior amputat sau durerea ce pleacă de la un nerv strangulat, care nu poate fi corectată, nu este importanta. Durerea pe termen scurt în urma unei intervenţii chirurgicale, stomatologice sau de naştere a unui copil nu are de obicei o semnificaţie reala. Deşi corpul este afectat, nu exista niciun motiv să îl tratam astfel. Conştientizarea durerii nu va îmbunătăţi o operaţie şi nici lipsa de conştientizare nu o va înrăutăţi.

Cât timp un pacient crede ca durerea este importanta sau semnificativa, va fi greu ca acea persoană să înveţe cum să folosească hipnoza pentru a controla aceasta experienţa. Spre exemplu, un pacient a fost învăţat cum să-şi reducă lipsa de confort doar după ce a fost complet convins ca durerile acute pe care le simţea nu indicau faptul ca fragmente de os îi distrugeau încet un nerv de pe spate. Înainte de a folosi hipnoza, pacienţii trebuie să fie asiguraţi conştient

ca incapacitatea de a simţi o senzaţie nu va produce noi pagube. La fel este şi pentru hipnoterapeuţi.

Atunci când o durere nu are semnificaţie, trebuie să avem grija sa păstrăm restricţiile create de acel semnal chiar şi în timp ce reducem suferinţă. Diferite tipuri de dureri de spate, spre exemplu, funcţionează ca o avertizare de a nu te mişca într-un anumit fel sau de a nu ridica greutăţi. Ignorarea acestor semnale poate provoca pagube la nivelul muşchilor, nervilor sau a discurilor intervertebrale. În loc să încercăm să anulam complet aceste semnale, se poate face un efort pentru a le transforma în semnale de protecţie alternative precum căldura sau strângerea.

În sfârşit, durerea poate fi un fenomen de scurta durata, legat de o anume situaţie, sau poate fi o experienţă cronica, pe termen lung. Un disconfort pe termen scurt poate fi controlat destul de uşor de majoritatea oamenilor. Totuşi, durerea cronica poarta cu ea amintirea durerii trecute şi aşteptarea unei dureri viitoare. Abordările hipnotice folosite pentru a trata aceste două tipuri diferite de durere trebuie să ţină cont de aceste diferenţe precum şi de importanta semnalului de durere. Prin urmare, va oferim scenarii diferite pentru durerea cronica şi cea acută.

Deoarece pacienţii cu dureri cronice vor fi atraşi imediat către conştientizarea durerii lor imediat ce li se spune să-şi închidă ochii sau să se relaxeze, dureera este folosita de la început ca centrul atenţiei. Îndreptând atenţia către durere, dar în acelaşi timp încurajând relaxarea şi calmul, poţi permite pacienţilor să înveţe ca semnalul de durere nu îi va distruge. Acest fapt îndepărtează tendinţa de a se lupta furioşi sau înfricoşaţi cu durerea, care poate să producă crampe musculare sau spasme sau dureri ulterioare. Dacă pacienţii învaţă că pot fi foarte conştienţi de durere şi totuşi să rămână calmi, atunci durerea scade. Tratamentul consista atunci în a-i conduce printr-o serie de evenimente interne (imagini, gânduri, perspectice, etc.) pana când se găseşte sursa confortului căutat. Înainte de a fi scoşi din transa, ar trebui folosita ocazia de a exersa abilităţile nou descoperite şi ar trebui să fie evident că exista o mare asemănare între etapele acestui proces şi etapele hipnoterapiei. Logica, scopurile şi procedurile fiecăreia sunt practic identice.

Procedurile folosite de obicei pentru a ajuta pacienţii să se pregătească să-şi controleze o durere pe termen scurt implica şi o

inducere de transa scurta urmata de o serie de comentarii sau sugestii menite să ajute persoana sa identifice diferite mosalitait în care acea senzaţie poate fi modificată sau se poate crea insensibilitatea fata de ea. Eficienta acestor abordări nu poate fi direct urmărită de către subiect pentru că nu este prezenta durerea. Prin urmare, terapeutul trebuie să ofere un stimul dureros să să-şi ajute clientul să facă asta pentru a „testa” gradul de control al durerii realizat. Descoperirea unei abordări eficiente este urmata de o şedinţă practica în care controlul durerii este succesiv îndepărtat şi reinstalat pana când subiectul stăpâneşte „butonul” interior care produce lipsa de sensibilitate dorita. Aceasta procedura este comparabila cu cea de repetiţie folosita în timpul fazei de terminare a transei din hipnoterapie.

SCENARIU DE CONTROL AL
DURERII CRONICE

Indicaţii: *a se folosi pentru dureri pe termen lung*, *precum rănile la colana vertebrala*, *lezarea nervilor*, *cancer*, *durerea într-un membru inexistent*, etc.

Cu ochii închişi, în timp ce începi să te relaxezi, probabil observi ca primul lucru pe care îl observi este cât de greu e să nu fii conştient de acea durere şi disconfort şi e în ordine.

Nu e nevoie să-ţi forţezi mintea care este mereu conştientă de acele senzaţii pentru tine, căci în timp ce te relaxezi, poţi începe să descoperi că de fiecare dată când relaxezi un muşchi dintr-un braţ…

sau dintr-un picior…

sau de pe fata…

sau din laba piciorului… sau dintr-un deget, poţi să aluneci mai adânc decât până acum, în acea senzaţie, într-un fel mai relaxat şi mai comod.

Pentru că nu este nicio nevoie să faci efortul necesar pentru a încerca să stai departe de acea senzaţie, sau să încerci să te lupţi cu acea senzaţie, care aproape ca pare să conducă şi să îndrepte conştientizarea în jos către ea, tot mai mult în ea, şi în timp ce aluneci către ea, către centrul acelei senzaţie, totul în jur poate fi relaxat, să te relaxezi tot mai mult, în timp ce începi să descoperi că e chiar în ordine să te detaşezi în acest fel, să-ţi permiţi să îţi relaxezi fiecare altă parte a corpului tău şi să aluneci în jos către cel mai mărunt centru din acea senzaţie, cel mai mic mijloc al ei, sursa ei, şi apoi să aluneci către acel centru într-un loc de sub el de linişte şi de conştientizare calma, în jos

prin acea senzaţie, şi să ieşi pe cealaltă parte, într-un spaţiu de detaşare relaxata, de relaxare comoda, unde mintea poate aluneca, aşa cum aluneca valurile dintr-un loc într-altul, în timp ce corpul se relaxează şi mintea devine tot mai lina, capabila sa absoarbă evenimentele, chiar şi pe acelea, uşor şi comod. Să devii absorbit în gânduri şi imagini, în timp ce mintea reflecta uimirea clară a unui copil, ce priveşte un grup de gâşte care aluneca pe cer şi zboară în ceata, ritmul sunetului lor devenind tot mai moale, moale ca şi o pernă într-un loc în care te odihneşti şi te relaxezi, un loc foarte comod în care un copil să re relaxeze şi să alunece în vis prin minte, protejat şi sigur.

Unde detaşarea permite curgerea şi plutirea lina către cer, unde mintea aluneca eliberata de lucrurile de dedesubt, şi pare să zboare pe un cer curat ca lacrima, atât de lin şi de curat încât dispare când te uiţi la el, şi ceea ce spre în locul lui este strălucirea albastra a soarelui cald şi moale, o stea din depărtare care ajunge pana la tine şi oferă o lumina calda şi moale, în timp ce aluneci şi simţi confortul şi înveţi să simţi somnul adânc pe care mintea ta inconştienta ţi-l poate oferi ori de câte ori te relaxezi şi îi permiţi să aluence în transă.

Căci te poate purta în jos prin acea senzaţie într-un spaţiu, în acel spaţiu relaxat şi comod, în timp ce te relaxezi şi îi permiţi să o facă, doar pentru tine.

Acea linişte şi relaxare, acea alunecare ce vine la tine oricând îi permiţi, precum se întâmplă şi cu alunecarea în sus, o alunecare înapoi către suprafaţa conştientizării treze, în timp ce mintea ta inconştienta îţi reaminteşte să aluneci spre sus într-un mod relaxat, comod.

Înapoi către suprafaţa acum, aducând cu tine acea relaxare comoda, acea schimbare automata de senzaţie, chiar şi în timp ce mintea aluneca în sus relaxarea continua în timp ce mintea se trezeşte şi ochii se deschid dar corpul rămâne în urmă, relaxat.

Foarte bine, deschide ochii acum (*pauza*)

dar înainte de a te întoarce complet, poţi să închizi ochii din nou şi să simţi din nou relaxarea şi să identifici acea capacitate, capacitatea de a te relaxa, de a-ţi lăsa mintea inconştienta să găsească calea de a-ţi oferi tot mai mult confort, tot mai multă detaşare relaxata.

Foarte bine.

Conştient că poţi să faci asta, oricând şi oriunde ai nevoie sau vrei tu, te poţi întoarce în acel loc.

Aşa ca uite ce faci, mai târziu astăzi, mâine, săptămâna viitoare şi tot restul vieţii tale, oricând ai nevoie sau vrei, poţi închide ochii, chiar şi o secunda şi să simţi acea senzaţie comoda, acea schimbare de senzaţie se întoarce la tine şi aluneci într-o transă uşoară sau într-o transă adâncă în care mintea ta inconștienta poate avea grijă de tine, poate să-ţi facă totul comod, și apoi te întorci la suprafaţa conștientizării treze, fără să fie necesar să faci efortul de a încerca să spui dacă acea senzaţie exista sau nu, în timp ce te întorci acum înapoi la suprafaţă, comod relaxat şi răcorit, poate rămânând relaxat, chiar şi în timp ce ochii se deschid din nou, şi se întoarce conștientizarea treaza, *acum*!!

SCENARIU DE CONTROL AL DURERII
ANTICIPATE PE TERMEN SCURT

Indicaţii: *a se folosi în cazul naşterii*, *intervenţiilor chirurgicale*, *stomatologice*, *răniri ale sportivilor*, etc.

Acum, ochii tăi sunt închişi şi stai acolo comod conștient că ai venit astăzi aici pentru că vrei să înveţi să-ţi foloseşti propriile capacităţi hipnotice pentru a elimina o senzaţie viitoare de disconfort.

Şi astfel, în timp ce începi să te relaxezi şi aluneci într-o transă uşoară sau chiar într-una adâncă, vreau ca tu să nu te grăbeşti în timp ce faci asta. Dar nici prea repede, căci sunt unele lucruri să le asculţi cu grija înainte. Cum ar fi, trebuie să înţelegi ca deja ai o capacitate de a-ţi pierde un braţ sau o mână, de a deveni complet inconştient de locul exact al acelui braţ sau al degetelor, şi ai capacitatea de a nu te preocupa de ceea ce s-a întâmplat exact cu acel deget sau cu mana sau cu piciorul sau cu tot corpul, ceea ce pare să ceară prea mult efort ca să fii atent tot timpul.

Căci mai ai şi o alta capacitate, o capacitate inconştientă pe care poţi învăţa să o foloseşti, şi este capacitatea de a închide senzaţia dintr-un braţ, un picior sau din altă parte.

Şi odată ce descoperi cum simţi când nu simţi nimic, oricând vrei să se întâmple asta, atunci poţi crea senzaţia comodă, amorţită oriunde, oricând îţi este de folos. Şi eu nu ştiu dacă mintea ta inconştienta îţi va permite să descoperi acea senzaţie amorţită în mâna dreapta, sau într-un deget de la mâna stângă mai întâi, o mică zona de amorţeală, o senzaţie comoda şi ţiuitoare, o amorţeală grea, care pare ca cresca şi să se întindă cu timpul, până când acoperă mâna, dosul mâinii, sau orice alt lucru la care eşti foarte atent, pur şi simplu pare să

dispară din experienţa ta.

Dar tu nu ştii cum te simţi, cum e să nu simţi ceva ce nu este acolo, aşa ca uite ce vreau să faci. Vreau să atingi acea zona amorţită, acel ţinut amorţit, şi să simţi acea atingere în timp ce începi să pişti zona aceea, o senzaţie pe care s-ar putea să o simţi la început, dar în timp ce vei continua să te pişti, se întâmplă un lucru interesant… începi să descoperi că sunt momente când nu simţi nimic acolo, foarte bine, senzaţiile par să dispară, în timp ce înveţi cum să permiţi minţii inconştiente să închidă acele senzaţii pentru tine. Tot ce trebuie să faci este să fii atent, să fii atent la acea amorţire.

Şi în timp ce aceasta abilitate creste şi se dezvolta, şi începi să ştii, să ştii cu adevărat, ca tu deja ştii cum să permiţi senzaţiei şi durerii să dispară din acea mana sau din altă parte, cealaltă mana se poate odihni din nou, în poziţie de repaus…

şi tu te poţi ridica către acel punct unde se întoarce conştientizarea treaza.

Aşa ca acum continua, în timp ce te relaxezi, şi descoperă cum să te detaşezi şi să simţi acea amorţeală tot mai clar, şi apoi poţi aluneca în sus, când vrei, cum vrei.

Foarte bine, nu te grăbi să înveţi şi apoi ridică-te în sus, deschizând ochii.

(*Pauza şi permite continuarea exersării pana când clientul deschide ochii*. *Apoi continua imediat*.)

Acum, înainte de a te trezi complet, aş vrea să închizi ochii din nou, şi să permiţi acea alunecare din nou, intrând din nou în acel loc de relaxare calma, căci era un băiat la televizor, nu cu mult timp în urmă, care învăţase cum să-şi controleze complet durerea, descria etapele parcurse în mintea lui, cate un pas cu fiecare etapa, până când la capăt a dat peste un hol lung, ca un tunel, şi de-a lungul tunelului, pe ambele părţi, erau multe întrerupătoare diferite, cutii de întrerupătoare, fiecare bine etichetata. Una pentru mana dreapta, una pentru stânga, şi câte una pentru fiecare parte a corpului, şi putea să vadă firele de la acele întrerupătoare, nervii care transmiteau senzaţiile de la un loc la altul, parcurgând aceste întrerupătoare. Şi tot ce trebuia să facă era sa întindă mana în mintea lui şi să închidă întrerupătoarele care voia şi apoi putea să nu simtă nimic, nicio senzaţie nu putea să pătrundă de acolo, absolut niciuna, căci el închisese acele întrerupătoare.

Şi-a folosit abilităţile mentale în mod diferit fata de bărbatul

care pur şi simplu şi-a amorţit corpul.

Nu ştia cum o făcuse exact, ştia doar că s-a relaxat şi s-a deconectat aşa cum o locomotiva se deconectează de la restul trenului, şi-a îndepărtat mintea de corp, a mutat-o în altă parte, unde putea să urmărească şi să asculte, dar să alunece către un alt loc.

Şi chiar nu contează exact cum îi spui inconştientului tău ce să facă, sau cum o face inconştientul pentru tine.

Singurul lucru important este ca tu ştii că poţi să-ţi pierzi senzaţiile la fel de uşor cum îţi închizi ochii şi să aluneci în interior unde se întâmplă ceva necunoscut care îţi permite să te deconectezi, care permite să aibă loc amorţeala şi apoi o alunecare în sus acum, sus către suprafaţă şi lăsând încet ochii să se deschidă în timp ce se întoarce conştientizarea treaza cu o continuare comoda a acelei senzaţii de protecţie, de relaxare sigura şi o capacitate de a uita un braţ sau orice altceva, fără să fie nevoie să fii atent la lucrurile care sunt tocmai bine, de care se poate ocupa altcinea în timp ce tu aluneci în mintea ta şi apoi te întorci când este timpul să te bucuri de acea alunecare comoda în sus unde ochii se deschid şi conştientizarea treaza se întoarce complet *acum*.

17

PROCEDURI DE TERMINARE A TRANSEI

Este posibil să termini o şedinţă de hipnoterapie spunând pur şi simplu „Bine, e timpul să încetăm acum, aşa ca trezeşte-te complet şi deschide ochii”. Totuşi, un asemenea sfârşit abrupt nu oferă timp pentru repetarea noilor cunoştinţe, pentru confirmarea experienţei transei sau distragerea minţii conştiente. S-ar putea să-l şi lase pe client puţin dezorientat sau ameţit.

Comentariile furnizate mai jos sunt menite să conducă clientul treptat înapoi către starea de trezie, să ofere o posibilitate de a recapitula şi integra noile cunoştinţe şi de a crea o experienţă care să confirme ca transa este o stare mentala atipică. Sunt oferite şi instrucţiuni pentru proceduri menite să distragă atenţia conştientă şi să „sigileze” transa ca un fenomen separat înainte de întrebările succesive. Este mai bine să urmaţi fiecare dintre aceşti paşi în procesul de terminare a transei la sfârşitul şedinţei de hipnoterapie, chiar dacă şedinţă a implicat doar o transa uşoară.

PASUL I: RECAPITULAREA ŞI REPETAREA CUNOŞTINŢELOR DIN TRANSA

Şi astfel, înainte de a-ţi permite să te ridici complet către starea conştientă, treaza, îţi poate fi de folos să profiţi de această ocazie acum, să te gândeşti la ce ai experimentat, la gândurile, imaginile, cunoştinţele şi cum poţi folosi aceste lucruri mai târziu de la o zi la alta.

Căci ai o minte inconştienta şi ai o minte conştientă şi aceste două minţi pot învăţa, din experienţele tale de aici, de azi, câteva lucruri pe care să le foloseşti pentru a trata mai eficient acele lucruri care au fost probleme pentru tine până acum.

Şi astfel, înainte de a începe să te ridici, către conştientizarea conştientă conştientizarea normală treaza, este privilegiul tău să foloseşti aceasta conştientizare de sine comoda pentru a deveni mai conştient de acele lucruri pe care le poţi folosi mai târziu, acele cunoştinţe, abilităţi şi capacităţi pe care înainte le-ai fi ignorat, pentru a-ţi oferi o nouă viziune a posibilităţii unui nou mod de a gândim de a simţi şi de a face lucrurile.

Foarte bine, nu te grăbi, într-un scurt timp care pare a fi lung, să revizuieşti şi să planifici, la un anume nivel de conştientizare, acele lucruri pe care le vei face mai târziu, acele lucruri pe care s-ar putea să le schimbi mai târziu, în timp ce începi să foloseşti tot mai mult din *tine*.

(*Pauza de câteva secunde, apoi continuaţi cu sugestia de confirmare.*)

PASUL îi SUGESTII DE CONFIRMARE

Poţi să foloseşti acel timp acum, căci în ceateva momente când te ridici şi te trezeşti, poate fi interesant pentru tine să ştii ca în acea stare mentala relaxata, unde gândurile aluneca pe lângă tine ca visele, care îţi ating conştientizarea pentru un moment, apoi îţi aluneca prin minte, în timp ce unele rămân în urma să fie folosite mai târziu, şi altele sunt amintite sau par să fie amintite la început, dar apoi devin tot mai îndepărtate, uitate în timp, şi toată experienţa poate părea atât de îndepărtată, în timp ce mintea ta inconştienta îţi protejează mintea conştientă şi lasa acele lucruri în urmă, uitate, dar şi amintite.

Şi se schimba şi timpul, pentru ca tu să poţi şti ce a fost o transa când începi să ştii ca ceea ce părea ca a durat puţin se dovedește a fi durat mai mult, sau ceea ce a părut un timp lung nu a fost de fapt deloc.

PASUL III: REORIENTAREA CĂTRE CONŞTIENTIZAREA TREAZA

Aşa ca pentru moment, în timp ce mintea inconştienta permite

minţii conştiente să devină mai conştientă de sunete, de sunetele din camera, de sunetul vocii mele.

(*Volumul şi ritmul vocii ar trebui să fie puţin ridicate în acest moment*.)

senzaţiile din mana, din picior, varietatea de gânduri şi de sentimente în timp ce mintea conştientă se ridica

(*Pauza scurta pentru a permite clientului să deschidă ochii complet*. *În acest moment, mulţi oameni încep să se mişte şi să se întindă, iar alţii pur şi simplu deschid ochii şi rămân nemişcaţi*. *Oricare ar fi cazul, continuaţi cu comentariile ce le distrag atenţia imediat după ce şi-au deschis ochii*. *Toate comentariile după transa, inclusiv cele de distragere a atenţiei, ar trebui oferite într-un ton de conversaţie, normal*.)

şi conştientizarea treaza, conştientă se reîntoarce complet, *acum*.

Sus către suprafaţa conştientizării treze, proaspăt odihnit, treaz şi comod chiar şi în timp ce mitnea se ridica complet şi ochii…

se deschid *acum*…

Foarte bine, deschide ochii, şi conştientizarea treaza se întoarce complet *acum*…

PASUL IV: DISTRAGEREA ATENŢIEI

Exista nenumărate comentarii posibile de distragere a atenţiei. Urmează o descriere pe scurt a câtorva dintre acestea. Folosiţi-vă creativitatea pentru a crea un alt comentariu la fiecare şedinţă.

A. *Înapoi la început* – Acest tip de comentariu continua o conversaţie anterioara sau face referire la un incident anterior preocesului de inducere a transei. În timp ce clientul se concentrează pe ceea ce-şi aminteşte de dinainte de transa, el/ ea tinde să uite amintirile legate de procesul de intervenţie a transei.

Exemple:

— Şi după cum spuneai… (introduceţi un subiect despre care a vorbit clientul înainte de inducere).

— Dar cred că s-ar putea să fie important pentru tine să-ţi examinezi sentimentele în legătură cu (din nou, introduceţi un subiect discutat anterior).

— Şi eu cred că (introduceţi o observaţie ulterioara subiectului discutat).

B. *Non sequitur* – Aceste comentarii sunt atât de irelevante

pentru situaţia curenta încât clientul este luat prin surprindere. Confuzia rezultata împiedica preocesarea cognitiva a experienţei transei ce precede.

Exemple:

— Chiar îmi plac… (pantofii, cămaşa, cravata, rochia, orice alt articol de îmbrăcăminte de pe client) tău! De unde l-ai cumpărat?

— Ce părere ai despre acea (lustra, covor, scaun, orice alt obiect din camera)? Ma gândesc să o înlocuiesc.

— Ştii cumva cum va fi vremea mâine?

C. Planuri de viitor – Aceste comentarii încurajează clientul să-şi revizuie planurile pentru viitor şi astfel descurajează amintirea trecutului recent. Din nou, amnezia parţială legată de transa este rezultatul obişnuit.

Exemple:

— Deci, ce ai de gând să faci weekend-ul ăsta?

— Hai să discutăm despre următoarea ta programare. Ce zici de data de… la ora…?

D. Confirmarea – Câteva comentarii sau sugestii servesc nu doar la distragerea atenţiei clientului de la revizuirea transei, dar tind şi să confirme transa în acelaşi timp.

Exemple:

— Bună, bun venit înapoi! Cum a fost excursia?

— Crezi că eşti complet treaz sau ar trebui să te mai las câteva secunde să îţi revii mai bine?

— Tot îţi mai simţi ciudat mâinile şi picioarele?

— Cât timp crezi că ai stat în transa? Cât a trecut de când am început?

PASUL V: ACTIVITĂŢI ULTERIOARE

Imediat ce atenţia clientului a fost distrasa de la analiza imediată a transei, poţi să realizezi feedbackul relativ la experienţa. Hotărârile care ar trebui să rămână în teritoriul protector al inconştientului pentru moment sunt deja cufundate acolo. Amintirile conştiente rămase pot fi folosite pentru a afla ce eveniment interior a capturat atenţia minţii conştiente în mod deosebit şi ce evenimente externe au părut să deranjeze procesul. Această informaţie, la rândul ei, poate fi folosită pentru a îmbunătăţi eficienta viitoarelor şedinţe de terapie.

Exemple:

— Vrei să discuţi ceva anume legat de acea experienţa?

— Ce îţi aduci aminte mai exact din acea experienţa?

— Aş vrea să aflu cate ceva despre ce ţi s-a întâmplat, cum ar fi ce a fost mai interesant sau mai plăcut şi ce anume a părut să deranjeze procesul, dacă a fost aşa.

Unor clienţi le este greu să vorbească despre experienţa lor la început, iar alţii nu vor să discute deloc despre ce s-a întâmplat. Aceste răspunsuri post-transa ar trebui respectate şi să nu se facă niciun efort pentru a afla alte informaţii. În mod similar, clienţii care doresc să discute pe larg experienţa de hipnoterapie, trebuie lăsaţi să o facă.

După cum am menţionat în Capitolul 2, evaluarea impactului terapeutic al unei şedinţe de hipnoterapie nu se poate baza doar pe raportările post-transa. Clienţii pot să afirme ca nu s-a întâmplat nimic semnificativ, dar în acelaşi timp să spună lucruri care reflecta clar o schimbare semnificativa de atitudine sau perspectiva. Mai mult, efectele intervenţiei hipnoterapeutice nu se văd decât după câteva zile sau săptămâni după şedinţă. Scopul întrebărilor ulterioare transei este doar de a afla ce a uşurat sau a împiedicat experienţa transei pentru client, nu să determine efectul terapeutic. Efectul terapeutic se va vedea în schimbările ulterioare în afecţiune, cunoaştere sau comportament, nu neapărat în afirmaţiile post-transa.

După ce aţi realizat paşii etapei de terminare a transei, puteţi conduce restul şedinţei în orice fel doriţi. Abordarea hipnoterapeutica descrisa în aceste pagini este un supliment la celelalte tehnici de psihoterapie, nu un înlocuitor al acestora. Folosiţi hipnoterapia când pare potrivit să o faceţi, dar să nu credeţi cumva că vă puteţi baza doar pe ea. Pentru a fi eficienta, trebuie folosită în contextul unei relaţii psihoterapeutice pozitive.

POST SCRIPTUM

Clienţii noi ne întreabă deseori dacă nu obosim să ascultăm aceleaşi probleme în fiecare zi. Evident, este greu pentru ei să creadă ca terapia poate fi o sursă constanta de fascinaţie şi satisfacţie. Dar în cadrul oferit de abordarea prezentată aici, fiecare client nou oferă o posibilitate unica, noua şi completa de a experimenta din nou minunata complexitate, armonia perfecta şi marele potenţial al fiecărei fiinţe umane de pe planetă.

Când realizam o transa de diagnostic, clienţii noştri ne oferă privilegiu de a intra cu ei în acea lume interioara nevăzută anterior. Ne

poartă acolo unde-i poarta durerea şi ni se ermite să împărtăşim entuziasmul lor în timp ce cunoaşterea înlocuieşte neclarităţile. Unii clienţi prefera să păstreze acea lume interioara intima, un secret poate şi pentru ei şi cu aceşti clienţi ni se formează o admiraţie fata de Sine şi o recunoaştere ca nu toată cunoaşterea trebuie să fie conştientă.

Totuşi, mai presus de toate, clienţii noştri ne demonstrează mereu potenţialul de auto-vindecare şi de perseverenta care exista în noi toţi. Hipnoterapia doar creează un cadru şi oferă o posibilitate de schimbare. Ca nişte maeştri ai improvizaţiei, clienţii profita de ocazie şi o folosesc în felul lor creativ pentru a-şi alina durerea şi pentru a naşte schimbarea. Fiecare client este diferit, fiecare situaţie este diferita şi ceea ce fiecare client are nevoie în fiecare situaţie este diferit. Minunea este ca aproape toţi pot găsi şi folosi ce au nevoie când li se oferă ocazia potrivita şi sunt încurajaţi să o facă.

Atunci când introduceţi hipnoterapia în activitatea dvs., veţi intra noua relaţie cu clienţii dvs. Precum un dirijor de orchestra sau un regizor de teatru, hipnoterapeutul crează o atmosferă care evoca deseori gânduri transcendente, emoţii intense şi reflecţii puternice. Totuşi în primul rând hipnoterapia implica o recunoaştere reciproca şi sărbătorirea potenţialului şi capacităţilor inerente ale clientului. Atunci când sunteţi de acord să vă bazaţi pe capacităţile inconştiente pentru a găsi înţelegere şi uşurare, atât dvs. cât şi cleintul dvs sunteţi de acord să aveţi încredere completa în resursele acelui client. Drept urmare, respectul şi admiraţia pe care le arătaţi fiecărui client folosind aceste proceduri de hipnoterapie stabilesc un precedent puternic pentru sensul personal de competenta şi încredere în sine a acelui individ.

Aceasta ne aduce la observaţia finală. Deşi ne-am străduit să oferim scenarii de hipnoterapie care au fost folositoare cu multe tipuri diferite de clienţi, trebuie să subliniem din nou ca aceste scenarii au fost realizate pentru a servi ca exemple sau baze de lucru. Se pot dovedi folositoare în terapie în măsura în care sunt relevante pentru nevoile şi dinamica fiecărui individ. Pe de altă parte, va încurajăm să începeţi cât de curând posibil să realizaţi metafore şi structuri pentru fiecare client, selectate anume pentru a se potrivi problemelor şi personalităţii acelui client, precum şi stilului dvs. unic.

Experimentul nostru iniţial cu participanţii la atelier cărora li s-a cerut să aibă încredere în inconştientul lor nu a funcţionat probabil

foarte bine pentru ca minţile lor inconştiente nu avuseseră încă ocazia să înveţe ce era necesar. Exersaţi folosirea materialelor prezentate aici pana când va dezvoltaţi o familiaritate cu conceptele şi procesele şi abia apoi să aveţi încredere în inconştientul dvs. Puterea lui de observaţie, înţelegere şi creativitate vă pot surprinde şi pe dvs. şi pe clienţii dvs.

ANEXA A

Rezultatele proiectului de cercetare pentru studiul eficientei scenariilor

Subiecţii acestui studiu au fost 13 studenţi licenţiaţi în psihologie şi în domenii similare care s-au oferit voluntari să participe într-un atelier gratuit de o zi şi un proiect de cercetare a hipnoterapiei. După a şedinţa de pregătire didactica, participanţii au fost împărţiţi la întâmplare într-un grup cu scenariu (n = 7) şi un grup fără scenariu (n = 6) şi au fost instruiţi să formeze perechi şi să facă pe rând inducerea unei transe hipnotice cu ridicarea mâinii. Subiecţii din grupul cu scenariu au citit pur şi simplu scenariul. Subiecţii din grupul fără scenariu l-au inventat pe parcurs.

Fiecare dintre cei 13 participanţi a completat un chestionar pe 5 teme înainte de atelier precum şi imediat după şedinţă de practică. Chestionarul cerea participanţilor să folosească punctajul de la 1 la 4 (1 – insuficient, 4 – excelent) pentru a evalua:

1) abilităţile lor de inducere a hipnozei;

2) abilitatea lor de a provoca levitaţia unui braţ;

3) încrederea lor de sân în abilitatea lor de a induce o transa;

4) gradul de confort legat de folosirea hipnozei într-un cadru medical;

5) şansele ca să folosească cu adevărat hipnoza într-un cadru medical.

În plus, după ce un participant a realizat un subiect practic, a fost rugat să completeze un chestionar privind profunzimea transei experimentate (1 – deloc, 4 – puternică), gradul de ridicare a mâinii (1 – deloc, 4 – foarte puternic) şi orice creştere în înţelegerea transei drept urmare a acestei experienţe de transa (1 – deloc, 4 – foarte bine).

Rezultatele sunt prezentate în Tabelele 1 şi 2. Prezentate pe scurt, auto-evaluările anterioare atelierului din partea participanţilor din grupul cu scenariu nu au fost diferite de cele ale grupului fără scenariu. Totuşi, până la sfârşitul atelierului, evaluările participanţilor

care au folosit un scenariu crescuseră în mod semnificativ la fiecare pas (p’se.01) în timp ce evaluările participanţilor care nu au folosit un scenariu nu s-au schimbat semnificativ. În mod similar, evaluările ulterioare ale grupului cu scenariu sunt semnificativ mai ridicate decât cele ale grupului fără scenariu (p se.05).

Aceste creşteri ale încrederii de sine pot fi atribuite simplului fapt ca scenariul a funcţionat, în timp ce practica nestructurata nu a funcţionat. Acest lucru reiese din evaluările subiecţilor supuşi hipnozei în acest experiment. Evaluările de profunzime a transei, levitaţia braţului şi învăţare în urma experienţei au fost semnificativ mai ridicate în grupul cu scenariu decât în cel fără scenariu (p se.01).

Rezultatele acestui simplu test au confirmat ipotezele noastre privind valoarea potenţială a scenariilor de hipnoza ca un mijloc de a mări capacităţile şi încrederea în sine. Toate acestea au susţinut hotărârea noastră de a oferi scenarii pentru fiecare pas al procesului hipnoterapeutic. Această carte este rezultatul acestei hotărâri.

Tabel 1. Auto-evaluări ca hipnotizator

			C u scenar iu			F ără scenari u
	Variabila evaluata		N = 7			N = 6
			X	.D		S .D.
.	Abilităţi de inducere a hipnozei	nain te	1 , 714	8 8	.66 7	8 16 (N.S.)
		upă	2 .857	7 7	.33 3	5 16 (pe.05)
			(pe.01)			(N.S.)
I.	Abilităţi de a produce levitaţia unui braţ	nain	1 .429	3	.16	4 08

		te		4	7	(N.S.)
		upă	3 .143	9 0	.83 3	1 .329 (pe.05)
			(pe.01)			(N.S.)
II .	Încrederea în sine pentru abilitatea de a induce transa	nain te	1 .714	5 6	.66 7	8 16 (N.S.)
		upă	3 .143	9 0	.16 6	7 52 (pe.05)
			(pe.01)			(N.S)
V .	Gradul de confort legat de folosirea hipnozei într-un cadru medical	nain te	1 .714	8 8	.50 0	5 48 (N.S.)
		upă	3 .000	7 7	000	8 94 (pe.05)
			(pe-01)			(N.S.)
.	Șansele de a folosi cu adevărat hipnoza într-un cadru medical	nain te	1 .714	5 6	.16 7	9 83 (N.S)
		upă	3 .429	8 7	.50 0	8 37 (pe.05)
			(pe.01)			(N.S.)

Tabel 2. Auto-evaluări ca subiect al hipnozei

		Cu			

		scenariu			scena
	Variabila evaluata	N = 7			
		X	S. D	X	
I.	Adâncime a transei	3.000	57 7	2.3 33	(pe.0
II.	Gradul de levitaţie a braţului experimentat	3.714	48 8	20 00	(pe.0
III.	Învăţarea din experienţa transei	3.429	53 4	2.6 67	(pe.0

BIBLIOGRAFIE

Erickson, M.H. (1980). *The Collected Papers of Milton H. Erickson on Hypnosis. Vo*

Hypnotic Investigation of Psychodynamic Processes. (Edited by Ernest L. R

New York: Irvington Publishers. Erickson, M.H., Rossi, E.L., & Rossi, S.I. (1976). *Hypnotic Realities*: *The Inducti*

Clinical Hypnosis and Forms of Indirect Suggestion, New York: Irvington Publis Fisch, R., Weakland, J.H., & Segal, L. (1982). *The Tactics of Change*. San Franc

Jossey-Bass Publishers.

Fodor, J.A. (1983). *The Modularity of the Mind*. Cambridge, MA: The MIT Press Gazzaniga, M.S. (1983). Right hemisphere language following brain bisectio

20-year perspective. *American Psychologist*, *38*, 5, 525 – 537. Gazzaniga, M.S., Bogen, J.E., & Sperry, R.W. (1967). Dyspraxia following divisi the cerebral commissures. *Archives of Neurology*, *16*, 606 – 612.

Haley, J. (1985). *Conversations With Milton H. Erickson, M.D. Vol. 1*: *Changing Individuals*. New York: Triangle Press.

Havens, R.A. (1985). *The Wisdom of Milton H. Erickson*. New York: Irvington Publishers.

Koestler, A. (1967). *The Ghost in the Machine*. Chicago: Henry Regnery Company.

Olness, K. & Libbey, P. (1987). Unrecognized biologic bases of behavioral symptoms în patients referred for hypnotherapy. American *Journal of Clinical Hypnosis*, So, 1, 1 – 8.

Rossi, E.L. (1986). *The Psychobiology of M*ind-*Body Healing*: *New Concepts of Terapeutic Hypnosis*. New York: W.W. Norton & Company.